

## Pittige pompoensoep met variaties

---

SONJA VAN DE RHOER

Traditiegetrouw een maaltijdsoep voor de viering van Sinterklaasavond. Lekker pittig voorafgaand aan de vele zoete versnaperingen die zullen volgen. Bovendien voldoende vullend en gemakkelijk van tevoren te bereiden. Is de soep te pittig voor (kleine) kinderen, laat dan de peper of currypasta weg en kook stukjes appel of plakjes banaan gewoon mee in de soep.

Voor liefhebbers van citroengras (sereh): laat een stengel mee trekken en verwijder deze voor het pureren. Pompoenen zijn rijk aan vitamine A, net als wortelen. Daarnaast bevat pompoen het mineraal ijzer, wat voor vegetariërs extra van belang is omdat er geen vlees wordt gegeten.

Verder bevat pompoen vitamine C, E en B2 en calcium.

Begin met de pompoen, gebruik een stevig en niet te groot mes en geen glad oppervlak, want pompoen is best hard. Gebruik een houten snijplank (leg er een natte theedoek onder tegen het weg glijden) of leg een theedoek onder de pompoen zodat de pompoen niet wegglijdt. Een flespompoen hoeft niet geschild te worden. Snijd de pompoen doormidden, verwijder de pitten met een lepel. Snijd de pompoen vervolgens in plakken en dan in blokjes. Schil de winterpeen en snijd hem in blokjes.

Pel de sinaasappelen en verdeel de vrucht in parten, halveer de parten.

Pel en snijd de ui en knoflook grof. Verhit de olie in een soeppan en bak de ui en knoflook aan. Voeg de chipotle peper of currypasta, pompoen, wortel en sinaasappel toe en bak 2 minuten mee.

Voeg de groentebouillon toe en laat de soep koken tot de pompoen en

wortel zacht is. Neem de pan van het vuur en pureer met een staafmixer glad. Zet terug op het vuur en roer de kokosmelk (hoeveelheid afhankelijk van smaak en gewenste dikte van de soep) er doorheen. Warm goed door. Voeg eventueel extra bouillon toe voor een dunnere soep.

Serveer de soep met fijngeknipte koriander en geroosterde pompoenpitten.

Ingrediënten voor 6-8 personen:

1 flespompoen

250 gram winterpeen

2 sinaasappelen

1 (rode) ui of 3 sjalotjes

2 teentjes knoflook

2-3 eetlepels zonnebloemolie

1 eetlepel gesneden chipotle peper (uit het potje van vorige week) of 2 eetlepels currypasta

800 ml groentebouillon

300-400 ml kokosmelk

koriander of blad peterselie

fijngeknipt

2 eetlepels geroosterde pompoenpitten