

Pompoen menu

2 personen

Geroosterde pompoensoep met shiitake en sesam

Voorgerecht



25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g pompoen, geschild, in stukken
- 1 el olijfolie
- grof zeezout
- ½ ui, in stukken
- 1 teentje knoflook, geperst
- 200 ml kippenbouillon van ½ tablet, warm
- 50 g shiitakes, in plakjes
- ½ el sesamzaad, geroosterd

Materiaal: bakblik of bakplaat

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven op de grillstand.
2. Spreid de stukken pompoen uit over een bakblik en schep ze om met de olie, zout en peper, ui en knoflook.
3. Giet er een paar lepels water omheen en rooster de pompoen hoog in de oven in circa 15 minuten bruin en gaar.
4. Schep alles over in een pan en giet de bouillon erbij.
5. Breng aan de kook, laat nog 5 minuten zachtjes doorkoken en pureer de soep.
6. Bak de plakjes shiitake in een beetje olie op hoge stand aan beide kanten bruin.
7. Schep de soep in borden en verdeel de shiitakes en sesam erover.

TIP: Lekker met getoast brood of kaasstengels.

TIP: Maak eens een andere variant door de pompoen te vervangen door 150 g wortel en 100 g aardappel. Vervang de shiitakes door oesterzwammen.



Aubergine en pompoen met feta en pistache

Tussengerecht



20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 kleine aubergine, in plakken van ca. 1 cm dik
- ¼ pompoen, in plakken van ca. 1 cm dik
- 1 tl gedroogde Italiaanse kruiden
- pistachenoten, gepeld, naar smaak
- 2 el olijfolie
- 50 g feta, in blokjes

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de plakken aubergine en pompoen in stukjes.
2. Bestrooi de aubergine met zout en de pompoen met gemengde Italiaanse kruiden.
3. Zet de drooggedepte aubergine en de pompoen op tafel.
4. Rooster de plakken met gepelde pistachenootjes (of pijnboompitten) in een beetje olijfolie en verdeel de feta erover.



Strudel met pompoen en kip

Hoofdgerecht

 25 + 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  1 el olie
-  ½ ui, gesnipperd
-  150 gr pompoen, in kleine blokjes
-  100 gr kipfilet, in kleine blokjes
-  mespuntje kaneelpoeder
-  mespuntje korianderpoeder (ketoembar)
-  25 g gedroogde abrikozen, in stukjes
-  5 plakjes filodeeg, ontdooid, pak
-  1 el boter, gesmolten
-  1 ei, losgeklopt
-  25 g amandelschaafsel

Materiaal: bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olie en fruit hierin de ui in circa 5 minuten zacht.
2. Voeg de pompoen en kipfilet toe en roerbak tot de pompoen beetgaar is en de kip gaar en lichtbruin.
3. Voeg de specerijen en abrikozen toe en breng op smaak met zout en versgemalen peper.
4. Laat deze vulling afkoelen.
5. Verwarm de oven voor op 180°C.
6. Spreid 2 vellen filodeeg naast elkaar uit op de bakplaat en bestrijk ze met een kwastje boter.
7. Leg ze met 1 centimeter overlap op elkaar zodat je een groot vierkant krijgt.
8. Vervolg met de andere vellen, bestrijk steeds met boter en zorg dat de randen goed vastplakken.
9. Verdeel de vulling over het midden van het deeg maar laat aan de zijkanten een paar centimeter vrij.
10. Rol het deeg met de vulling voorzichtig op en leg de rol met de naad naar beneden op de bakplaat.
11. Bestrijk de rol met het ei en bestrooi met de amandelen.
12. Strooi er eventueel nog wat korrels grof zout over.
13. Bak de strudel in de oven in circa 20 minuten goudbruin.



Pan de calabaza (pompoencake)

Nagerecht

 30 + 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  200 g pompoen, in blokjes
-  125 g suiker
-  2 eieren
-  100 ml arachideolie
-  ½ tl kaneelpoeder
-  ½ tl nootmuskaatpoeder
-  225 g zelfrijzend bakmeel
-  100 g walnoten

Materiaal: cakevorm 1 liter

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de pompoen circa 15 minuten, tot de pompoen gaar is.
2. Pureer vervolgens met een staafmixer tot een gladde puree.
3. Verwarm de oven voor op 180°C.
4. Meng de pompoenpuree met de suiker, eieren, olie, specerijen en een snufje zout.
5. Voeg het bakmeel toe en roer kort door tot een glad beslag.
6. Spatel de walnoten door het beslag.
7. Giet het beslag in de cakevorm.
8. Bak in de oven in circa 1 uur gaar en goudbruin.

TIP: Deze cake is de volgende dag ook heel lekker bij de koffie of 's middags bij de thee.

