



KOKEN MET EEN BUDGET

Mealprep pompoen-knolselderijsoep

HOOFDGERECHT

🕒 40 + 30 + 15 minuten

12 porties

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 1½ kg biologische pompoen
- 🛒 1½ g knolselderij
- 🛒 8 el milde olijfolie
- 🛒 40 g verse gember
- 🛒 9 tenen knoflook
- 🛒 6 middelgrote uien
- 🛒 2 el ras el hanout
- 🛒 2½ l water
- 🛒 200 g cottage cheese

MATERIAAL: met bakpapier beklede bakplaten, staafmixer met hoge beker, diepvrieszakken of -bakken

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Snijd de pompoenen in parten.
3. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant en snijd met een scherp mes de schil eraf.
4. Snijd het vruchtvlees in blokjes van 3 cm.
5. Schil de knolselderij en snijd in blokjes van 3 cm.
6. Verdeel de pompoen en knolselderij over 2 met bakpapier beklede bakplaten en meng de helft van de olie erdoor.
7. Bak ca. 30 minuten in de oven, schep halverwege om.
8. Schil ondertussen de gember en snijd fijn.
9. Snijd de knoflook fijn en snijd de uien in halve ringen.
10. Verhit de rest van de olie in een grote soeppan op middelhoog vuur en bak de gember, knoflook, ui en ras el hanout 10 minuten.
11. Voeg de geroosterde groenten toe en schenk er het water bij.
12. Breng aan de kook en laat 15 minuten op laag vuur koken.
13. Doe de cottage cheese in de hoge beker van de staafmixer en pureer glad.
14. Pureer de soep glad met de staafmixer en meng de cottage cheese erdoor.
15. Laat helemaal afkoelen en verdeel over diepvrieszakken.

TIP 1: Is de soep na het afkoelen erg dik geworden, dan kun je er wat water aan toevoegen.

TIP 2: Je kunt de soep ca. 3 maanden in de vriezer bewaren.

TIP 3: Dit recept kun je makkelijk 'mealpreppen': door vooraf een grote hoeveelheid koken, invriezen en op een later moment verschillende keren van eten. Serveer het dan met grof gehakte walnoten en volkorenpita's, geroosterd volkorenbrood en koriander of gebakken rode ui, 1 el yoghurt Griekse stijl 0% en chilivlokken voor een volledige maaltijd.

Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)

