



Maaltijdsoep van pompoen met dukkah en amandelen



2 PERSONEN

⌚ 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g pompoen, geschild, ontpit, in stukken
- ½ kleine winterwortel, in stukjes
- 1½ el plantaardige olie
- 2 cm gember, geschild en fijngesneden
- ½ teentje knoflook, fijngesneden
- ½ tl cayennepeper (of meer, naar smaak)
- ½ el kerriepoeder
- ½ tl gemalen komijn
- ¼ bosje koriander, fijngehakt
- 500 ml bouillon (iets minder als je de soep dik wilt) (maggi)
- ½ blikje ongezoete kokosmelk (go-tan)
- zout
- versgemalen zwarte peper

als topping:

- dukkah
- handje amandelen
- extra vergine olijfolie

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olie in een grote pan en fruit hierin op een laag vuur de stukken pompoen, wortel, gember en knoflook gedurende 10 minuten.
2. Voeg dan het kerriepoeder, gemalen komijn en cayennepeper toe, schep alles goed om en laat het nog 5 minuten zacht fruiten.
3. Voeg dan de koriander toe, met de bouillon.
4. Breng aan de kook en laat de soep ongeveer 15 minuten koken tot de groenten zacht zijn.
5. Pureer de soep met een staafmixer tot een egaal geheel.
6. Voeg de kokosmelk toe en meng dit goed door de soep.
7. Maal er nog wat zwarte peper door en voeg – indien nodig – wat zout toe.
8. Serveer de soep in voorverwarmde kommen.
9. Garneer deze pompoensoep met een drizzle extra vergine olijfolie, de dukkah en amandelen.

TIP: Dukkah is een mengsel van geroosterde noten en specerijen. Heerlijk als krokante touch op de soep, voor een bite. Probeer het eens!

- 50 gr blanke hazelnoten
- zeezout
- 1 el komijnzaad, heel
- 2 tl korianderzaad, heel
- 1 tl venkelzaad, heel
- 25 g sesamzaad, wit en/of zwart
- fleur de sel
- zwarte peper
- ook lekker erdoor:
 - 1 tl gedroogde tijm, oregano of zelfs munt.
 - snufje gerookt paprikapoeder

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een bakblik met bakpapier.
2. Strooi de hazelnoten erop en rooster ze 10 minuten in de oven, schep halverwege om.
3. Haal daarna eruit en strooi er gelijk een snufje zeezout over.
4. Schep om en laat afkoelen.
5. Rooster het komijnzaad, korianderzaad en venkelzaad een droge koekenpan op middelhoog vuur tot de specerijen gaan geuren.
6. Schep uit de pan in een vijzel.
7. Strooi daarna de sesamzaadjes in de pan en rooster deze kort totdat ze licht beginnen te kleuren.
8. Let er goed op, want dit kan snel gaan.
9. Schep over in een bakje.
10. Vijzel de geroosterde specerijen fijn, hak de hazelnoten grof en meng dit alles met de sesamzaadjes in het bakje.
11. Voeg naar smaak fleur de sel en gemalen zwarte peper toe.

TIP: Bewaar luchtdicht in een glazen potje, zo gaat het weken mee.

* Bij het gebruik van een bouillon of bouillonblokje neem dan een met minder zout. **Advies:** voedingscentrum.nl

