



Maaltijdsoep van pompoen met rozemarijn en salie

2 PERSONEN

⌚ 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ½ middelgrote flespompoen
- ½ ui, fijngehakt
- ½ teen knoflook, fijngehakt
- 100 ml vers sinaasappelsap
- 500 ml kruidenbouillon
- 100 ml room
- 1½ steranijs
- ½ kaneelstokje
- 1 eetlepel olijfolie
- zout & peper

voor de garnering:

- paar takjes rozemarijn
- paar takjes salie
- handje walnoten, gehakt
- snufje gedroogde chili
- olijfolie
- zout

MATERIAAL: soeppan, staafmixer, keukenpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de pompoen, verwijderen de pompoenpitten en snijd 'm in gelijke blokjes.
2. Bak de ui en knoflook in een ruime pan met de olijfolie op laag vuur een minuut of 5, tot ze zacht zijn.
3. Voeg de pompoenblokjes toe en laat een paar minuten meebakken.
4. Giet dan de bouillon en de room bij de groenten.
5. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep ongeveer 15 minuten zachtjes pruttelen, tot de pompoen gaar is (test dit even met een mesje).
6. Maak eventueel ondertussen alvast de topping voor deze pompoensoep.
7. Voeg als de pompoen gaar is de steranijs en het kaneelstokje toe (ja, helemaal!) en pureer de soep glad met een staafmixer of in een blender.
8. Giet de soep daarna door een zeef terug in de pan.
9. Roer tot slot het sinaasappelsap door de soep, proef en... mmmm!
10. Breng de soep indien nodig nog op smaak met zout en peper.

Voor de topping

11. Verhit de olie in een pannetje bak hierin de blaadjes salie en rozemarijn kort, tot ze krokant zijn.
12. Laat ze even uitlekken op keukenpapier.
13. Voeg daarna de gehakte walnoten nog even toe aan de olie.
14. Schep ze uit de olie, laat uitlekken en bestrooi de kruiden en noten met een beetje zout.
15. Serveer de pompoensoep met de krokante kruiden en walnoten en druppel er wat van de kruidenolie overheen.

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

** Als je de soep invriest, dan laat je de ingrediënt(en) die je er overheen strooit weg, deze komen na het ontdooien en opwarmen beter tot hun recht, dan erin voor het invriezen.

BRON: culy.nl

