

Frisse pompoensoep

Ingrediënten

Voor ongeveer 4 personen (als maaltijd) of 8 tot 12 kleine porties

1 flespompoen (1000-1250 gram)
4 teentjes knoflook, schilletjes verwijderd
2 groentebouillonblokjes
1 liter water
1 sinaasappel, alleen het sap
1 stengel sereh
1 stukje gember van 1,5 cm, in vier stukjes gesneden
1 eetlepel olijfolie
zout en peper naar smaak

Veganistisch

bereidingstijd: ongeveer 75 minuten incl. baktijd

keukenhulpjes:

groot bakblik of bakplaat
soeppan
blender



Blue Bottle Gifts

Aan de slag

● Verwarm de oven op 200 graden. Snij de pompoen in de lengte in tweeën en verwijder de zaden. Leg de twee halve pompoenen, met de schil aan de onderzijde, in het bakblik en bestrijk ze met de olijfolie en zout en peper. Leg twee teentjes knoflook waar de zaden van de pompoen hebben gezeten en bestrijk ze ook met wat olijfolie, doe dit met beide helften. Zet de pompoen in de voorverwarmde oven en bak 45-60 minuten totdat de pompoen zacht en gaar is. Laat de geroosterde pompoen daarna afkoelen. Kook het water en voeg de twee groentebouillonblokjes toe, leg een knoop in de serehstengel zodat alle smaken goed vrijkomen, en voeg samen met de gesneden gember toe aan de bouillon. Haal het vruchtvlees uit de pompoen en laat het met de geroosterde teentjes knoflook, nog een kwartiertje zachtjes koken in de bouillon. Voeg zout en peper naar smaak toe. Zet het vuur uit en laat de soep nog minstens een uur staan zodat alle smaken goed kunnen intrekken. Haal de serehstengel uit de afgekoelde soep, pers de sinaasappel uit en voeg het sap aan de soep toe. Doe alles in de blender en mix tot een gladde soep. Warm voor het gebruik nog even op en dan smullen maar! ♥

Tip: ik serveer deze soep bij de vegan herfst high tea en daarom heb ik een fris en licht recept bedacht, want ik vind de meeste pompoensoepen een beetje zwaar. Je kunt de soep een dag van tevoren maken en voorafgaand aan de high tea, of andere gelegenheid, even warm maken, maar je zou 'm ook koud kunnen eten, kies wat je zelf het lekkerst vindt!