

Pompoensoep maken

Volkscok Loethe Olthuis kocht een kleine oranje zonpompoen voor deze pompoensoep met maïs, kokos en Thaise kruiden. Ook nog eens heel gezond omdat er meer caroteen, de voorloper van vitamine A, in zit dan in wortels. Pompoen is goed te combineren met kokos. Een niet al te zoet trendy kokosdrankje is een prima basis voor deze soep. Bekijk dit recept en nog héél veel andere recepten met pompoen.

Pompoensoep

Ik kan natuurlijk pompoenen kopen. Te gênant voor woorden: ik zie de gniffelende, triomfantelijke blik van de groenteman al, bij wie ik doorgaans alleen fairtrade-ananas en mango's koop. Dus ga ik gewoon lekker anoniem naar de supermarkt in onze naburige vinexvlek, voor zo'n kleine oranje zonpompoen. Ook nog eens heel gezond omdat er meer caroteen, de voorloper van vitamine A, in zit dan in worteltjes. Pompoen is super te combineren met kokos. Een trendy kokosdrank is een prima basis voor deze soep, maar graag wel eentje die niet zoet smaakt. U kunt de soep (zonder de kruiden) ruim van tevoren maken, handig als je eters krijgt.

Bereiding

Breng de pompoenblokjes met de kokosdrank en 2 bouillonblokjes aan de kook. Laat 20 minuten koken, of tot de pompoen zacht en gaar is. Draai het vuur uit en pureer de soep met de staafmixer glad. Roer het limoensap en de maïs (en de gehakte peper) erdoor. Proef en breng zonedig verder op smaak met wat extra bouillonblokjeskrum. Laat de soep eventueel afkoelen en zet tot gebruik in de koelkast (pas als hij helemaal koud is).

Opdienen: verwarm de soep zonedig opnieuw, roer regelmatig. Pluk intussen de blaadjes van de kruiden en hak ze met een groot scherp mes fijn. Schep onder in elke soepkom een flinke lepel kruidenmengsel en schenk de hete soep erop. Eet direct, met stokbrood of rijst- of cassavecrackers.

Ingrediënten

- 550 g oranje pompoenvruchtvlies met schil, in blokjes
- 1 liter kokosdrank (bv. Alpro Coconut original)
- 2-3 groentebouillonblokjes
- Sap van 1/2 limoen
- 1 blik crispy maïs à 300 g netto, uitgelekt
- (eventueel 1/2 - 1 rood pepertje, zonder pitjes, heel fijngehakt)
- 1 supermarktbosje basilicum
- 1 supermarktbosje koriander