

Kruidige wortel- pompoensoep



lunch of diner (4 porties)



45 minuten, waarvan 25 minuten kooktijd

Ingrediënten

- 600 gr. hokaido pompoen
- 200 gr. wortel
- 1 tl. kurkumapoeder
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 2 (glutenvrije) gistvrije groentebouillon-blokjes
- 1 liter water
- 1,5 cm. verse gemberwortel
- 1 el. Garam masala
- 100 ml kokosmelk + een beetje voor de garnering
- peper en zout
- kokosolie om in te bakken

Werkwijze

Snijd de pompoen doormidden en snijd deze in blokjes. Was de wortel en snijd deze in stukjes. Leg dit even apart. Snijd de ui en de knoflook fijn en fruit dit in de pan met een beetje kokosolie.

Voeg na een paar minuten het water en de bouillon-blokjes toe. Daarna doe je de pompoen en de wortel in de pan. Snijd de gember in kleine stukjes en doe in de pan. Vervolgens voeg je de kurkuma en de Garam masala toe en breng je de soep rustig aan de kook. Laat de soep 25 minuten rustig koken en pureer daarna de soep met een staafmixer fijn. Tot slot roer je de kokosmelk door de soep en voeg je naar smaak peper en zout toe.

Nadat je de soep in een kommetje hebt gegoten, roer je nog een beetje kokosmelk erdoor voor de garnering.



Glutenvrij mogelijk



Heerlijk ververmend in de herfst en winter



Pompoen is een rijke bron van vitamine C

