



Recept pompoensoep

door: Marcel Joosten, FruitLent

laatst bewerkt op: 26 augustus 2010

- één Uchiki Kuri pompoen (ook wel Oranje Zon of Hokkaïdo genoemd) van circa 1,2 kg (= circa 0,8 kg ontpit gewicht)
- twee grote uien;
- één rode paprika;
- twee teentjes knoflook;
- olijfolie;
- peper en zout;
- één ruime eetlepel bruine basterdsuiker
- één liter water;
- twee kruidenbouillonblokjes
- ½ à 1 eetlepel kerriepoeder
- twee laurierbladeren;
- ½ theelepel gemalen korianderzaad;
- 100 ml crème-fraîche

De pompoen goed aan de buitenzijde wassen. Schillen is dan overbodig. Vervolgens de pompoen ontpitten en in blokjes snijden.

In een grote pan één rode paprika, twee grote uien en twee teentjes knoflook bakken in olijfolie, totdat de uien glazig zijn. Vervolgens een ruime eetlepel bruine basterdsuiker erdoor roeren en korte tijd laten meebakken.

Eén liter kokend water (uit de waterkoker) erbij voegen met twee kruidenbouillonblokjes. Vervolgens het in blokjes gesneden vruchtvlees van de pompoen toevoegen met ½ à 1 eetlepel kerriepoeder en twee laurierbladeren, ½ theelepel gemalen korianderzaad en een beetje zout en peper.

20 minuten laten koken, dan de laurierbladeren uitnemen, vervolgens 100 ml crème-fraîche toevoegen en dan alles goed pureren met een staafmixer.

Dit recept is afgestemd op een gemiddelde Uchiki Kuri pompoen. De hoeveelheid ingrediënten kan naar rato worden aangepast indien de pompoen veel groter of kleiner is. Dit recept is uiteraard ook bruikbaar voor andere pompoenrassen, mits deze net als de Uchiki Kuri een goede consumptiekwaliteit hebben. Reuzenpompoenen zijn over het algemeen minder geschikt, omdat de kwaliteit hiervan meestal te mager is.