

Pompoentomatensoep Hof van Heden

INGREDIËNTEN

- 1 grote grijze hokkaido pompoen | 1500 – 2000 gram
- 3 teentjes knoflook
- 6 uien
- 2 blikjes gepelde tomaten (400 ml)
- Flinke scheut olijf/zonnebloem olie
- 1,5 el (of meer naar smaak) ras el hanout kruiden
- 1,5 liter water
- groentebouillon blokjes – volgens gebruiksaanwijzing
- zout/peper/kruiden naar smaak



INSTRUCTIES

Zet in 5 stappen deze heerlijke Pompoen-tomatensoep op tafel.

1. Was de pompoen (niet schillen), snijd de pompoen in repen en daarna in grove blokjes. Ontvel de ui en de knoflook en snijd ze ook grof.
2. Verhit in een grote pan een flinke scheut olijf- of zonnebloemolie. Voeg de ui en knoflook toe en laat dit glazig worden.
3. Voeg daarna de pompoen, tomaten, ras el hanout kruiden, bouillonblokjes en het water toe en laat dit op middelhoog vuur zacht worden. Laat dit ongeveer 20 minuten pruttelen. Verlaag het vuur naarmate de tijd verstrijkt.
4. Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel water toe om het geheel iets dunner te maken.
5. Breng het geheel op smaak met peper en zout en indien nodig nog wat kerriepoeder. Voeg eventueel nog andere kruiden toe naar smaak.

Boerderij Hof van Heden verkoopt van augustus tot en met februari meerdere soorten eetbare pompoenen. Kijk op hun website naar de beschikbare soorten. www.boerderijhofvanheden.nl