



475 gram
groenten per
portie *

Romige Indiase pompoensoep

met knoflook-korianderbrood

Als je aan herfst denkt, dan denk je zeker aan pompoenen. Er bestaan wel honderden soorten pompoenen, maar niet alle soorten zijn eetbaar. Warme pompoensoep eten tijdens het koude, regenachtige herfstseizoen is altijd een goed idee. De mooie oranje soep geeft kleur aan de grijze dagen.

30 min | 742 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Stokbroodje meergranen met granen en zaden	st	0.25	0.5	0.75	1
Verse koriander	g	5	5	10	10
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Ui	st	1	1	2	2
Gember (verse)	tl	1	2	3	4
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.75	1
Wortel	g	100	200	300	400
Gesneden pompoen	g	200	400	600	800
Soja cuisine	ml	50	100	150	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	ml	350	700	1050	1400
Olie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Pel en snipper de knoflook. Hak de koriander klein. Roer de olie los met de helft van de koriander, de knoflook, peper en zout. Snijd gleuven in het brood en vul deze met de knoflook-korianderolie. Bak het brood in 8-10 minuten knapperig in de voorverwarmde oven.
2. Pel en snipper de ui. Schil en rasp de gember. Snijd de rode peper klein. Was de bleekselderij en snijd klein. Was of schil de wortel en snijd klein. Bereid de bouillon.
3. Verhit olie in een grote kookpan en fruit de ui, gember en rode peper 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de bleekselderij, wortel en gesneden pompoen toe, kruid met paprikapoeder en komijnpoeder en bak 3 minuten mee. Schenk de bouillon erbij en laat afgedekt 15 minuten zachtjes pruttelen.
4. Pureer de soep met een staafmixer (schep eventueel wat groente eruit voor garnering) en schenk de soja cuisine erbij. Voeg eventueel nog wat water of bouillon toe als je de soep te dik vindt. Garneer de soep met de overgebleven koriander en serveer met het knapperige knoflook-korianderbrood.

Tip: Je kunt het brood ook gewoon afbakken en vullen met een blok kaas en afbakken. Precies zoals jij het lekker vindt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

