



330 gram
groenten per
portie *

PAKKET - Pittige wortel-pompoensoep

met knoflook-kruiden stokbroodje

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 | 586 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
Meergranen stokbroodje	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Verse tijm of peterselie	st	0.5	1	1.5	2
Oranje pompoen	st	0.25	0.5	1	1
Ui	st	1	1	2	2
Gember (verse)	tl	0.5	1	1	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.5	1
Wortel	g	100	200	300	400
Boeren crème fraîche	ml	50	100	125	200

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	350	700	1000	1200
Olie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	1	2	2	3
Komijnpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
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 verse kruiden klein. Roer de olie los met de helft van de kruiden, de knoflook, peper en zout. Snijd gleuven in het brood en vul deze met de knoflook-kruidenolie. Bak het brood in 3-5 minuten knapperig in de voorverwarmde oven.
2. Was de pompoen, verwijder de pitten en snijd in kleine stukken. Pel en snipper de ui en knoflook. Schil en rasp de gember. Snijd de rode peper klein. Was de bleekselderij en snijd klein. Was of schil de wortel en snijd klein.
3. Verhit olie in een soeppan en fruit de ui, gember en rode peper 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de bleekselderij, wortel en pompoen toe, kruid met paprikapoeder en komijnpoeder en bak 3 minuten mee. Schenk de bouillon erbij en laat afgedekt 20 minuten zachtjes pruttelen. Doe de laatste minuut de crème fraîche erbij en verwarm mee.
4. Pureer de soep met een staafmixer (schep wat groenten eruit voor garnering) en voeg eventueel nog wat water of bouillon toe als je de soep te dik vindt. Serveer de soep met wat van de groenten on top. Lekker met het kruidenbroodje ernaast.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken, dan kun je het stokbroodje ook in je broodrooster verwarmen en besprenkelen met kruiden olie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

