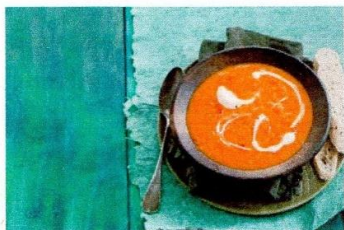


Pittige pompoensoep

Romige soep met lekker veel pit door de rode peper. Om het warm van te krijgen.



- 🍽️ bijgerecht
- 👤 4 personen
- 🍴 230 kcal
- 🕒 30 min. bereiden

Ingrediënten

(op basis van 4 personen)

- 1 pompoen
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 1 rode peper
- 3 el zonnebloemolie
- 2 tl kerriepoeder
- 800 ml kippenbouillon (van tablet)
- 4 el crème fraîche (bekertje 125 ml)

Keukenspullen

staafmixer

Bereiden

1. Halveer de pompoen in de lengte. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant van de pompoen en snijd met een scherp mes de schil eraf. Snijd het vruchtvlees van de pompoen in blokjes van 2 cm.

2. Snijd de ui in parten en de knoflook fijn. Snijd het steeltje van de rode peper. Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees fijn.

3. Verhit de olie in een ruime pan met dikke bodem. Fruit de peper, knoflook, ui en het kerriepoeder 2 min. op middelhoog vuur. Voeg de pompoen toe en bak al omscheppend 2 min. Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat op laag vuur 15 min. zachtjes koken.

4. Haal de pan van het vuur en pureer met de staafmixer tot een egale soep. Schep de soep in kommen. Schep in elke kom 1 el crème fraîche en serveer.

Combinatietip: Lekker met meergranen stokbrood.

Bewaartip: Je kunt de soep 1 dag van tevoren bereiden. Bewaar afgedekt in de koelkast en verwarm al roerend op laag vuur.