



Gevulde linzen-pompoensoep

met limoenolie en naan



20-30min



2 personen

Kurkuma heeft niet voor niets de bijnaam geelwortel. Ze verleent namelijk menig Indiaas gerecht een prachtige kleur. Bovendien bevat dit wonderworteltje curcumine, een ontstekingsremmende stof. Logisch dus dat de wortel in oude culturen als natuurlijk medicijn werd gebruikt. Probeer kurkuma vandaag in deze linzen-pompoensoep met gember voor een extra kick!

Wat je van ons krijgt

- groentebouillonblokje ⁹
- verse chilipeper
- naan ^{1,6,7}
- limoen
- ui
- verse gember
- Shanti's Tandoori spice mix
- rode linzen
- kurkumapoeder
- Hokkaido-pompoen
- knoflook
- verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- maatbeker
- kookpan met deksel
- oven
- staafmixer

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Gember schil je het beste met een kleine theelepels, zo snijdt je minder weg en kom je makkelijker in de kleine hoekjes.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), selderij (9).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 885kcal, vet 27.8g,
koolhydraten 115.9g, eiwit 33.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en hak de **knoflook** en **ui** fijn. Schil en hak of rasp de **gember** fijn (**zie tip, links**). Halveer de **chilipeper**, verwijder de zaadlijsten en hak de **peper** fijn. Snijd de **pompoen** doormidden, lepel de pitten en draden eruit. Snijd de **pompoen** in ca. 2cm grote blokjes. Pluk de **korianderblaadjes**, hak ze grof en hak de **steeltjes** fijn.



4. Limoenolie maken

Pers de **limoen** uit. Meng de **helft van de korianderblaadjes** met 2el olijfolie, **1el limoensap** en een snufje zout in een kommetje.



2. Soep starten

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** met de **tandoori spice mix** 3-5min totdat de **ui** zacht is. Voeg dan de **koriandersteeltjes**, het **knoflook**, de **pompoenblokjes**, het **kurkumapoeder**, de **gember** en **chilipeper** naar smaak toe en bak 2min al af en toe roerend.



5. Naan afbakken

Bak de **naan** op een bakplaat met bakpapier 4-5min in de oven totdat ze warm zijn.



3. Linzen toevoegen

Voeg de **linzen** en 700ml water aan de pan toe, verkruiemel het **bouillonblokje** erboven en breng het geheel aan de kook. Dek de pan af met een deksel en kook ca. 15min op middellaag-matig vuur totdat de **linzen** gaar zijn. Breng de **soep** evt. op smaak met zout en peper. Heb je liever een gladde **soep**? Pureer de **groenten** dan met een staafmixer.



6. Smaakmakers toevoegen

Voeg tot slot de **rest van de korianderblaadjes** en **1-2el limoensap** aan de **soep** toe. Doe er een scheutje water bij voor een wat minder dikke **soep**. Verdeel de **soep** over kommen en maak een spiraal van **limoenolie** in de **soep**. Serveer met de **naanbroden** en de **rest van de limoenolie**.