



Kokos-pompoensoep met tofucrumble en gebakken paksoi



30-40min



2 personen

Dit prachtige soepje trekt gegarandeerd volle zalen. De rijke smaken van citroengras, kokosmelk en gember zorgen voor een heerlijke soep en de knapperige crumble van tofu, in combinatie met gebakken paksoi en sesamzaadjes tillen dit gerecht nog een niveau hoger.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 onbehandelde limoen
- 1 stengel citroengras
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 wortel
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blok biologische tofu²
- 50ml tamari-sojasaus²
- 1 zakje sesam¹
- 1 paksoi

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

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

Allergenen

Sesamzaad (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 749kcal, vet 50.4g, koolhydraten 45.9g, eiwit 25.0g



1. Pompoen snijden

Halveer de **pompoen** en schraap de pitten en draden eruit met een lepel. Snijd het **vruchtvlees incl. schil** in grove blokjes. Rasp de **limoen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Snijd de **citroengras** in de lengte doormidden en kneus de helften plat met een mes.



4. Tofucrumble bakken

Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Rasp de **tofu** grof en druk er evt. nog meer vocht uit. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 2el olie en bak de **tofu** in 5-6min knapperig. Voeg **1-2el sojasaus** en de **sesam** toe en bak ca. 1min mee. Schep de **tofucrumble** op een bord en veeg de pan schoon.



2. Ui snijden

Pel de **ui**, snijd in partjes en haal de **uienlagen** los van elkaar. Pel de **knoflook**. Rasp **1 teen** fijn en kneus de **andere teen** met de platte kant van je mes. Schil en halveer de **gember**. Hak **1 helft** grof en rasp de **andere helft** fijn. Schil of schrob de **wortel** en snijd hem in stukken.



5. Paksoi bakken

Snijd de **paksoi** in repen. Meng **3el sojasaus** en 2el water met de **geraspte gember**, de **geraspte knoflook** en de **limoenrasp**. Schep deze **sous** door de **paksoi**. Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur en bak de **paksoi** 4-5min. Besprenkel met **1tl limoensap** en zet opzij.



3. Soep maken

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 1el olie. Bak de **ui** en **wortel** ca. 2min, voeg de **gehakte gember** en de **gekneusde knoflook** toe en bak nog 1min. Voeg de **pompoen** en het **citroengras** toe en bak 2-3min. Blus af met de **kokosmelk** en 250-350ml water, voeg het **bouillonpoeder** toe en leg een deksel op de pan. Laat de **soep** ca. 15min zachtjes koken.



6. Soep pureren

Vis de **citroengras** uit de kookpan en pureer de **groente** met een staafmixer tot een **romige soep**. Voeg evt. wat water toe als je de **soep** te dik vindt. Proef en breng verder op smaak met de **rest van het limoensap**, de **rest van de sojasaus** en peper en zout. Serveer de **soep** met de **tofucrumble** en de **paksoi** en geef de **limoenpartjes** erbij.