



Thaise kokos-pompoensoep

met sesam-jasmijnrijsttopping



30-40min



2 personen

Pompoensoep vind je wellicht echt wintervoedsel, maar ook in de lente kun je een heerlijke variant van deze soep op tafel zetten. Dat bewijst dit door Thailand geïnspireerde recept wel! Fris citroengras en romige kokosmelk geven de soep zijn zachte en frisse smaak. Jouw bordje top je vervolgens met een mix van gebakken jasmijnrijst en zwarte sesam. Zo willen we wel het hele jaar pompoensoep eten!

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1 Hokkaido-pompoen
- 2 tomaten
- 1 stengel citroengras
- 1 zakje gele currypasta
- 1 bosui
- 10g verse kruidenmix: munt & Thaise basilicum
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 1 pakje kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- maatbeker
- kleine kookpan met deksel
- zeef
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer

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

Allergenen

sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 673kcal, vet 29.9g, koolhydraten 82.2g, eiwit 15.6g



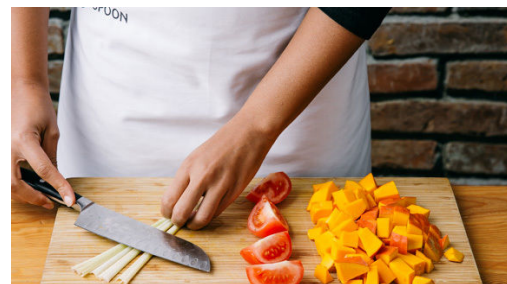
1. Rijst koken

Breng 150ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **helft van de jasmijnrijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat rusten. Bewaar de **rest van de rijst** voor een ander recept.



4. Topping voorbereiden

Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Snijd de **verse kruidenblaadjes** in reepjes.



2. Groenten snijden

Verwijder de pitten en draden en snijd de **pompoen** in blokjes (je hoeft 'm niet te schillen). Snijd de **tomaten** in vieren. Verwijder de buitenste bladeren en snijd de **rest van de stengel citroengras** in de lengte doormidden. Kneus het **citroengras** met de vlakke kant van je mes.



5. Rijst bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **bosui** en **sesam** 1-2min op middelhoog vuur. Voeg dan de **rijst** toe en bak al roerend net zo lang tot de **rijst** knapperig wordt.



3. Soep starten

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en voeg de **pompoen**, **tomaat**, het **citroengras**, 300ml water en de **helft van de currypasta** toe. Roer door en kook de **soep** 12-15min totdat de **pompoen** zacht en gaar is.

Tip: Houd je niet van pittig? Gebruik dan **1/3e van de currypasta** en voeg na 12-15min evt. meer toe.



6. Soep pureren

Haal het **citroengras** uit de soeppan en schenk de **kokosmelk** erin. Kook nog 1-2min, neem de pan van het vuur en pureer de inhoud met een staafmixer glad. Roer de **helft van de verse kruiden** door de **soep** en breng hem op smaak met peper en evt. zout. Serveer de **soep** bestrooid met de **sesam-rijstopping** en de **rest van de kruiden**.