



Kokos-pompoensoep met tofucrumble

met zwarte sesam en gebakken paksoi



30-40min



2 personen

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

Wat je van ons krijgt

- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1 limoen
- 1 stengel citroengras
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 wortel
- 1 pakje kokosmelk
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x tofu ⁶
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 1 paksoi

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 741kcal, vet 49.8g, koolhydraten 46.3g, eiwit 25.4g



1. Pompoen snijden

Halveer de **pompoen**, verwijder de pitten en draden en snijd de **pompoen** in blokjes. Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partje. Snijd het **citroengras** in de lengte door en kneus de helften met de vlakke kant van je mes.



4. Tofu bakken

Wikkel de **tofu** in keukenpapier of een schone theedoek en druk er zo veel mogelijk vocht uit. Rasp de **tofu** grof en druk er evt. nog meer vocht uit. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 2-3el olie en bak de **tofu** in 5-6min bruin en knapperig. Voeg **1-2el sojasaus** en de **sesam** toe en bak 1min mee. Schep de **tofucrumble** op een bord en veeg de pan schoon.



2. Ui snijden

Pel en snijd de **ui** in parten, haal de **rokken** los. Pel de **knoflook**. Hak de **helft** fijn en kneus de **rest** met je mes. Schil en halveer de **gember**. Hak **1 helft** grof en rasp de **rest** fijn. Schil of schrob de **wortel** en snijd hem in stukken.



5. Paksoi bakken

Snijd de **paksoi** in repen. Meng **3el sojasaus** met 2el water en de **rest van de gember** en **knoflook**. Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur, voeg de **paksoi** en de **sous** toe en bak 4-5min. Breng op smaak met **1tl limoensap** en **limoenrasp** naar wens en zet opzij.



3. Soep maken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1-2el olie. Bak de **ui** en **wortel** 2min. Voeg de **gehakte gember** en de **gekneusde knoflook** toe en bak 1min mee. Voeg de **pompoen** en het **citroengras** toe en bak 2-3min. Schenk de **kokosmelk** en 200-300ml water in de pan, voeg het **bouillonpoeder** toe en doe een deksel op de pan. Laat de **soep** ca. 15min zachtjes koken.



6. Soep pureren

Vis het **citroengras** uit de kookpan en pureer de **soep** met een staafmixer glad. Voeg wat water toe als je de **soep** te dik vindt. Breng op smaak met de **rest van het limoensap** en de **sojasaus** en en peper en zout naar wens. Serveer de **soep** getopt met de **tofucrumble** en de **paksoi** en geef de **limoenpartjes** erbij.