

Thaise kokos-pompoensoep

met sesam-jasmijnrijsttopping



20-30min



2 personen

Pompoensoep vind je wellicht echt wintervoedsel, maar ook in de lente kun je een heerlijk frisse variant van deze soep op tafel zetten. Dat bewijst de versie van vandaag wel. Fris citroengras en romige kokosmelk geven de soep zijn zachte en frisse smaak. Het bordje soep top je vervolgens met een mix van jasmijnrijst en sesam. Nog even en je wil het hele jaar pompoensoep eten!

Wat je van ons krijgt

• 11

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer
- zeef of vergiet

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 522kcal, vet 31.7g, koolhydraten 46.9g, eiwit 10.2g



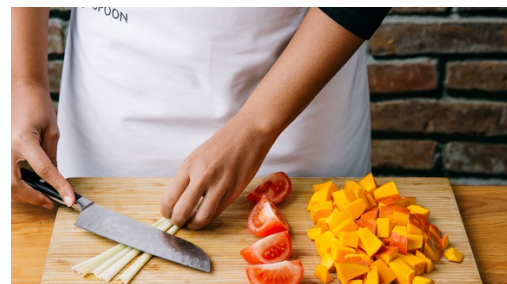
1. Rijst koken

Breng 150ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **helft van de jasmijnrijst** in een zeef tot het water helder is. 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. Pluk de **blaadjes** van de **Thaise basilicum** en **munt** en snijd ze in reepjes. Doe de steeltjes weg.



2. Groenten snijden

Neem de **pompoenblokjes** uit de verpakking. Snijd de **tomaat** in vieren. Verwijder de buitenste bladeren van de **stengel citroengras**. Snijd ca. 2-3cm stronk weg en snijd de **rest van de stengel** in de lengte doormidden. Kneus het **citroengras** door er met een mes op te drukken.



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 **gekookte 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 om de **pasta** op te laten lossen en kook 12-15min totdat de **pompoen** 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 pan met **groenten**. Schud het pakje **kokosmelk** en giet de **kokosmelk** in de pan. 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 **rest van de kruiden**.