



Hartige pompoensoep

met knapperige pizzastengels



ca. 40min



2 personen

Pompoensoep is zeker een van onze favoriete soepen, en vooral in de herfst en winter kunnen we er geen genoeg van krijgen. De smaakvolle versie van vandaag is er eentje met wortel en sinaasappel, die een beetje pittig is dankzij de chilivlokken en lekker romig door de kokosmelk. En om in de soep te dippen: heerlijke gekruide in de oven gebakken pizzastengels. Yum!

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 1 rol pizzadeeg ¹
- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 ui
- 1 wortel
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 zakje chipotle-chilivlokken
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje groentebouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 65g plantaardige boter
- peper en zout
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- kleine kookpan
- grote kookpan
- staafmixer
- keukenweegschaal
- maatbeker
- bakkwast

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1143kcal, vet 50.1g, koolhydraten 139.3g, eiwit 25.4g



1. Kruidenboter voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Laat in een kleine kookpan 50g boter smelten op laag vuur. Pel de **knoflook**. Hak de **helft van de knoflook** heel fijn en doe samen met de **helft van de cajunkruiden** en de **gistsvlokken** in de pan. Bak 1-2min tot de **knoflook** goudbruin is. Breng op smaak met een snuf peper en zout en neem de pan van het vuur.



2. Pizzastengels bakken

Rol het **deeg** uit, haal het bakpapier eraf en leg het op een bakplaat. Snijd het **deeg** in **6-8 repen** en bestrijk met de **kruidenboter**. Draai **elke reep** een paar keer tot een **pizzastengel**, leg op de bakplaat en bestrijk nogmaals met de **kruidenboter**. Bak de **pizzastengels** in 10-12min goudbruin en krokant in de oven.



3. Groente voorbereiden

Halveer de **pompoen**, schep de draden en zaden eruit met een lepel en snijd de **pompoen** in stukjes. Pel de **ui** en snijd in vieren. Schil of schrob de **wortel** en snijd ook in stukjes. Hak de **rest van de knoflook** fijn.



4. Groente bakken

Laat in een grote kookpan 1el boter smelten op medium tot hoog vuur. Voeg de **pompoen**, de **wortel** en de **ui** toe en bak de **groente** in 6-8min zacht. Hak ondertussen de **korianderblaadjes** en de **steeltjes** apart van elkaar grof. Halveer de **sinaasappel**, schil **1 helft** met een mes en snijd in 2 parten.



5. Soep koken

Voeg 1el azijn toe aan de pan en roer de **rest van de knoflook**, de **rest van de cajunkruiden**, de **koriandersteeltjes** en de **helft of minder van de chilivlokken** erdoor en bak 1-2min. Blus de **groente** af met de **helft van de kokosmelk** en 500ml water. Voeg het **bouillonpoeder** en de **sinaasappelpart** toe en breng aan de kook. Laat 10-15min sudderen op middelhoog vuur.



6. Soep pureren

Pers de **andere sinaasappelhelft** uit. Pureer de **soep** glad met een staafmixer en schenk de sinaasappelsap erbij. Breng de **pompoensoep** op smaak met peper en zout en verdeel over diepe borden. Bestrooi met de **korianderblaadjes** en serveer met de **pizzastengels**.