



Pompoenkorma uit de oven

met linzen en tomaten-kruidentopping



30-40min



2 personen

Dit is een lekker makkelijk gerecht, want je gooit alles gewoon in de oven. Je roostert de pompoen en rode ui en brengt de groenten op smaak met kormapasta. En ook de linzen, amandelen en kokosrasp gaan gewoon de oven in. Het enige dat je dan hoeft te doen, is de tomaten-kruidentopping maken. Simpel toch?

Wat je van ons krijgt

- 1 flespompoeen
- 2 rode uien
- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 1 zakje kokosrasp
- 3 tomaten
- 30g verse kruidenmix: koriander, munt en platte peterselie
- 1 stukje verse gember
- 1 beker crème fraîche ⁷
- 1 pakje korma currypasta
- 1 blik groene linzen
- 1 limoen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- zeef
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 885kcal, vet 57.8g, koolhydraten 66.5g, eiwit 21.6g



1. Pompoeen snijden

Verwarm de oven voor op 180°C. Halveer en schil de **pompoeen**. Verwijder de pitten en draden en snijd de **pompoeen** in blokjes. Pel en snijd de **uien** in vieren.



2. Pompoeen roosteren

Doe de **ui** en **pompoeen** in een ovenschaal en hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Rooster de **groenten** 12-15min in de oven.



3. Amandelen roosteren

Verspreid het **amandelschaafsel** en de **kokosrasp** apart van elkaar over een bakplaat met bakpapier. Rooster 5-7min, neem uit de oven en laat afkoelen.



4. Topping voorbereiden

Snijd de **tomaten** in vieren, schep de kern met pitjes er uit en houd apart. Snijd de **rest van de tomaten** in blokjes. Hak de **verse kruidenblaadjes** apart van elkaar fijn. Schil en rasp de **helft van de gember** (of meer naar smaak) fijn.



5. Pompoeen kruiden

Roer de **crème fraîche** los met de **helft van de currypasta** (of meer naar smaak). Giet de **linzen** af en spoel ze om. Voeg de **linzen**, de **kern van de tomaten** en de **crème fraîche** toe aan de ovenschaal. Schep om en rooster alles nog 15-17min, tot de **pompoeen** gaar is.



6. Topping mengen

Meng de **tomatenblokjes** met de **gember**, **peterselie**, **mint**, **kokosrasp**, 2-3el olijfolie en een snuf zout en suiker. Breng op smaak met het **sap van 1 limoenhelft**. Snijd de **andere helft** in partjes. Serveer de **kormapompoeen** bestrooid met de **topping**, **amandelen** en **koriander** en geef de **limoenpartjes** erbij.