



Kokos-pompoensoep met tofucrumble en gebakken paksoi



30-40min



2 personen

Dit prachtige soepje trekt gegarandeerd volle zalen. De rijke smaken van citroengras, kokosmelk en gember zorgen voor een heerlijke soep en de knapperige crumble van tofu, in combinatie met gebakken paksoi en zwarte sesamzaadjes 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
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 10g 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 788kcal, vet 54.4g, koolhydraten 46.9g, eiwit 24.4g



1. Pompoen snijden

Halveer de **pompoen**, verwijder de pitten en snijd de **pompoen** in blokjes van 2-3cm. Rasp de **limoenschil** fijn, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in parten. Snijd de **citroengras** in de lengte doormidden en kneus de helften plat met een mes.



2. Ui snijden

Pel en snijd de **ui** in parten en haal de **uienlagen** los van elkaar. Pel de **knoflook**. Rasp **1 teen** fijn en kneus de **andere teen** met de platte kant van je mes. Schil en halveer de **gember**. Hak **1 helft** grof en rasp de **andere helft** fijn. Schil of schrob de **wortel** en snijd hem in stukken.



3. Soep maken

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 1-2el olie. Bak de **ui** en **wortel** ca. 2min, voeg de **gehakte gember** en de **gekneusde knoflook** toe en bak nog 1min. Voeg de **pompoen** en het **citroengras** toe en bak 2-3min. Blus af met de **kokosmelk** en 250-350ml water, voeg het **bouillonpoeder** toe en leg een deksel op de pan. Laat de **soep** ca.15min zachtjes koken.



4. Tofucrumble 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 middelgrote koekenpan op hoog vuur met 2-3el olie en bak de **tofu** in 5-6min knapperig. Voeg **1-2el sojasaus** en de **sesam** toe en bak ca. 1min mee. Schep de **tofucrumble** op een bord en veeg de pan schoon.



5. Paksoi bakken

Snijd de **paksoi** in repen. Meng **3el sojasaus** en 2el water met de **geraspte gember**, de **geraspte knoflook** en de **limoenrasp**. Meng de **sous** met de **paksoirepen**. Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur en bak de **paksoi** 4-5min. Besprenkel met **1tl limoensap** en zet opzij.



6. Soep pureren

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