



Ryud 's Kookboek

Pompoenrecepten / v2.9

Inhoudsopgave.

| | |
|---|----|
| Geroosterde pompoen-paprikaquiche met geitenkaas..... | 3 |
| Geroosterde pompoensaté met limoenhoning en sesam..... | 4 |
| Gestoofde pompoen..... | 5 |
| Gevulde pompensoep..... | 6 |
| Gevulde stoofperen uit de oven met camembert en dadel-pompoencrumble..... | 7 |
| Halloween pompoencake..... | 8 |
| Kerriepompensoep..... | 9 |
| Kruidige pompoenstoof met aardappelpuree..... | 10 |
| Makreel mafé - makreel met pompoen en pindasaus..... | 11 |
| Pittige pompensoep..... | 12 |
| Pompoen quiche met geitenkaas..... | 13 |
| Pompoen-zoete aardappelsoep met geitenkaas..... | 14 |
| Pompoenlasagna..... | 15 |
| Pompoenovenschotel..... | 17 |
| Pompoenpannenkoeken..... | 18 |
| Pompoenpannenkoekjes I..... | 19 |
| Pompoenpannenkoekjes II..... | 20 |
| Pompensoep I..... | 21 |
| Pompensoep II..... | 22 |
| Pompensoep met geitenkaas en Zwarte Woud-ham..... | 23 |
| Pompensoep met ras-el-hanout en champignons..... | 24 |
| Pompenstampot met spruitjes..... | 25 |
| Pumpkin spice latte..... | 26 |
| Quinoa-bowl met hummus en pompoenpitten..... | 27 |
| Salade met eendenborstfilet en gegrilde pompoen..... | 28 |
| Stampot van geroosterde pompoen..... | 29 |
| Thaise pompensoep..... | 30 |
| Zeebaarsfilet met stampot van pompoen en knolseldrij..... | 31 |

Geroosterde pompoen-paprikaquiche met geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2014-07

Ingrediënten

6 pl deeg voor hartige taart (diepvries)
1 el honing
200 g kaas, geiten-, naturel, verse
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
1 paprika, rode
1 snf peper
1 el peterselie
400 g pompoenblokjes (koelvers)
130 g tapenade, zongedroogde tomaten
1 ui, rode
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Bekleed de vorm (lage quiche- of taartvorm ø24cm) met de plakjes deeg.
Besmeer de deegbodem met de tapenade.
Verwijder met een lepel de zaden en de pitten uit de pompoen.
Snijd het pompoenvlees in stukken.
Schep in een schaal de gesneden pompoen of de kant-en-klare pompoenblokjes met de paprika, ui, olijfolie, knoflook, honing en zout en peper naar smaak om.
Verdeel de groenten over de deegbodem.
Verkruimel de geitenkaas grof boven de quiche.
Bak de quiche in de voorverwarmde oven in ca. 35 min. goudbruin en gaar.
Bestrooi de quiche met de peterselie.

3

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2407
Energie kcal: 573
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 48 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Geroosterde pompoensaté met limoenhoning en sesam.



Menugang:
Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschap-
pen.nl

Ingrediënten

1 tl honing
1 el limoensap
- olie
1 pompoen, kleine,
geschild en in blokjes
1 el sesamzaad

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Roer de honing los met het limoensap.
Rooster het sesamzaad in een droge, hete koekenpan.
Blancheer de blokjes pompoen 2 min.
Giet ze af en spoel ze met koud water af.
Rijg ze aan satéprikkers en bestrijk ze met olie.
Rooster ze hoog in de oven en keer de spiesjes tussendoor.
Neem de pompoensaté uit de oven, bestrijk met de limoenhoning en bestrooi met de sesam.

Tip:

Serveer ze als borrelhapje of met rijst en een salade.

4

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 0
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gestoofde pompoen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud's Kook-
schrift

Ingrediënten

- nootmuskaat
1 kg pompoen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de zaden van de pompoen.
Snijd de schil van de pompoen.
Snijd het vruchtvlees van de pompoen in stukken.
Kook de pompoen in water met zout in 15-20 min. gaar.
Laat de pompoen uitlekken.
Bestrooi de pompoen vlak voor het serveren met nootmuskaat.

Gevulde pompoensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 bouillonblokjes,
groente-
200 g couscous
2 tl kerrie
2 tn knoflook
8 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
30 g peterselie
1 pompoen, fles-
- water

Bereiding.

Breng een pan met 2 l water aan de kook.
Halveer de pompoen in de lengte en snijd de uiteinden weg.
Schraap met een lepel de pitten en draden uit de pompoenhelften.
Snijd de (ongeschilde) pompoen in blokjes van 2 cm.
Hak 1 teentje knoflook fijn.
Verhit in een soeppan 2 el olie.
Fruit de gehakte knoflook 1 min.
Schep de kerrie erdoor en bak 10 sec. mee.
Schep de pompoen door de knoflook.
Schenk 1½ l water in de pan.
Verkruimel de bouillonblokjes boven de soep en breng aan de kook.
Draai het vuur laag en kook de pompoen in 15 min. gaar.
Kook intussen de couscous in ruim water volgens de aanwijzingen in 10 min. gaar.
Pureer in de maatbeker met een staafmixer de peterselie met het laatste teentje knoflook en resterende 6 el olie.
Breng de peterselie-olie op smaak met versgemalen peper.
Pureer ook de pompoensoep met de staafmixer.
Breng op smaak met versgemalen peper.
Verdeel de couscous over 4 kommen.
Schep de soep op de couscous en schenk of druppel in elke kom een mooie 'swirl' peterselie-olie.

Tip:

Pureer de soep ook eens grof voor beet en stukjes pompoen in de soep.

Vorbereidingstijd: 8 min.
Bereidingstijd: 17 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 40
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 46 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Gevulde stoofperen uit de oven met camembert en dadel-pompoencrumble.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Lidl

Ingrediënten

150 g camembertspread
50 g dadels, ontpit
1 el honing
1 tl kaneel
75 g pecannoten, fijn-
gesneden
50 g pompoen, in
blokjes
1 sinaasappel, schil van
4 stoofperen
40 g suiker, riet-
4 tk tijm
250 ml wijn, rode

Bereiding.

Schil de stoofperen en kook ze 1½ uur in rode wijn met kaneel, rietsuiker en sinaasappelschil. Verwarm de oven voor op 175°C. Snijd de pompoenblokjes in kleine dobbelsteentjes van een ½ cm. Snijd de dadels in plakjes. Halveer de stoofperen en schep de klokhuizen er voorzichtig uit met een lepel. Leg de gehalveerde stoofperen in een ovenschaaltje en verdeel de camembertspread over de stoofperen. Vul de stoofperen verder met de blokjes pompoen, plakjes dadel en fijngesneden pecannoten. Maak de peertjes af met honing en tijm. Rooster de stoofperen 20 min. in de voorverwarmde oven.

Tip:

U kunt uiteraard ook kant-en-klare stoofperen gebruiken voor dit recept.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: 20 min.
Wachttijd: 90 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Halloween pompoencake.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 10
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

2 tl bakpoeder
150 g bloem
3 eieren, middelgrote
2 el gember, bak-
2 el kruiden, speculaas-
100 g meel, amandel-
170 ml olie, zonne-
bloem-
400 g pompoenstukjes,
koelvers
100 g rolfondant, witte
150 g suiker, basterd-,
donkere
2 el suiker, poeder-
75 g walnoten
½ el water
¼ tl zout

- bakpapier
- bakkwastje
- cakevorm (1½ l)
1 pk decoratiestiften,
choco & karamel (Dr.
Oetker)
- deegroller
- satéprikker
- staafmixer
- zeef

Bereiding.

Kook de pompoen in een klein laagje water op een laag vuur in 15 min. gaar.

Pureer de pompoen met de staafmixer glad, doe het in een kom en laat het afkoelen tot kamertemperatuur.

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie of boter en rooster de walnoten 5 min. op een middelhoog vuur (schip regelmatig om).

Laat de walnoten iets afkoelen en hak ze grof. Verwarm de oven voor op 170 C.

Vet de cakevorm in met wat olie, bekleed hem met bakpapier en bestrijk hem opnieuw met olie.

Voeg de basterdsuiker, de olie en de eieren toe aan de pompoenpuree en pureer het met de staafmixer glad.

Zeef het amandelmeel, de bloem, de bakpoeder, de speculaaskruiden en het zout erboven.

Voeg de walnoten en de bakgember toe en spatel alles zo luchtig mogelijk door elkaar.

Schep het beslag in de cakevorm en bak de cake in het midden van de oven in ca. 1 uur gaar.

Controleer met de satéprikker of de cake gaar is: steek de prikker in het midden van de cake, als hij er schoon en droog uit komt is de cake gaar.

Laat de cake 2 uur afkoelen op een rooster. Bestuif het werkblad met de helft van de poedersuiker.

Rol het fondant met de deegroller uit tot een plak van ca. 2 mm dik en snijd er 5 spookjes uit.

Teken hier met de choco-decoratiestift oogjes en mondjes op.

Meng de rest van de poedersuiker met een 1/2 el heet water tot glazuur.

Bestrijk de achterkant van de spookjes met de bakkwast licht met het glazuur en plak de spookjes op de afgekoelde cake.

Bereidingstijd: 25 min.

Oventijd: 60 min.

Wachttijd: 120 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 450

Eiwit: 8 g

Koolhydraten: 40 g

w/v suikers: 28 g

Natrium: - mg

Vet: 28 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 4 g

Vezels: 2 g

Groente: - g

Zout: 0,4 g

Kerriepompoensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Weight Watchers
Benelux

Ingrediënten

1½ l bouillon, groente-
100 g kaas, room-,
verse
1½ kl kerriepoeder
1 snf peper
1 pompoen, kleine (of
een halve)
2 uien
2 uien, lente-
1 snf zout

Bereiding.

Snijd de schoongemaakte pompoen in stukjes van ca. 2,5 cm.

Pel de ui en snijd deze in grove stukken.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Bak de pompoen en de ui in een ovenvaste schaal in ca. 45 min. tot de pompoen zacht geworden is.

Doe de pompoen samen met de ui en de bouillon in een soeppan.

Breng aan de kook.

Laat het op een laag vuurtje ca. 15 min.

zachtjes koken.

Pureer vervolgens met de staafmixer tot een gladde soep.

Voeg het kerriepoeder toe en breng op smaak met peper en zout.

Schenk de soep in 6 kommen en verdeel de roomkaas erover.

Bestrooi tenslotte met de lente-uiringetjes.

Vorbereidingstijd: 15 min.

Bereidingstijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Kruidige pompoenstoof met aardappelpuree.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

750 g aardappelen,
kruimige
10 g bieslook
100 ml bouillon,
groente-
352 g champignonmix
100 g kaas, gratin-,
geraspte
100 ml melk
5 el olie, olijf-
1 snf peper
400 g pompoenblokjes
of 1 pompoen,
hokkaido-

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Kook de aardappelen in ca. 20 min. gaar.
Giet het kookvocht af.
Stamp de aardappelen met de stamper fijn.
Voeg de melk en 2 el olie toe.
Breng op smaak met peper.
Roer er de helft van de kaas door.
Verhit de resterende olie in een hapjespan,
voeg de champignonmix toe en bak in 2 min.
goudbruin op hoog vuur.
Voeg de pompoenblokjes en de bouillon toe.
Breng op smaak met peper.
Sluit de pan af met een deksel, stoof in 15 min.
gaar.
Schep de pompoenstoof uit de pan in een
ovenschaal.
Verdeel de puree gelijkmatig met een vork over
de pompoenstoof.
Strooi er de resterende kaas overheen.
Plaats de schaal in het midden van de oven en
bak in ca. 20 min. goudbruin.
Verdeel de pompoenstoofschotel over 4 diepe
borden en bestrooi met de bieslook..

Tip:

Lekker met gebraden varkensvlees of gevogelte
en een groene salade.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 401
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 37 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Makreel mafé - makreel met pompoen en pindasaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Visrecepten.nl

Ingrediënten

2 tn knoflook
500 g kool, spits, in reepjes
400 g makreelfilets, verse, in stukken
2 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen, naar smaak
200 g pindakaas
500 g pompoen, fles-, in blokjes van 2 cm
1 el sambal of meer naar smaak
1 blij tomatenpuree (70 g)
750 ml water
- zout, naar smaak

Bereiding.

Fruit de knoflook enkele min. in 2 el zonnebloemolie.
Voeg de sambal en tomatenpuree toe en warm die even mee.
Doe de groenten erbij met de pindasaus, het water en een flinke snuf versgemalen peper en zout.
Breng het aan de kook en laat het 30 min. pruttelen.
Voeg na 20 min. de stukken makreel toe.

Tips:

- Serveer het gerecht met peterselie en rijst.
- Ook lekker met gerookte makreel.

11

Bereidingstijd: 30-35 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pittige pompoensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

2½ dl bouillon
2 tl kerriepoeder
4 tk koriander
1 el olie
½-1 pepertje, gedroogd
400 g pompoen
1 ui, kleine

Bereiding.

Schil het stuk pompoen en snijd het vruchtvlees in stukken.

Maak de ui schoon en snijd hem klein.

Was de koriander en hak de steeltjes klein.

Fruit de ui en de koriandersteeltjes met de kerriepoeder in de olie glazig.

Voeg de stukken pompoen, het verkruimelde pepertje en de bouillon toe.

Kook de pompoen in ca. 15 min, gaar.

Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine.

Breng de soep weer tegen de kook.

Strooi de klein geknipte korianderblaadjes er over.

12

Bereidingstijd: 15-30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 90

Eiwit: 2 g

Koolhydraten: 5 g

Suiker: - g

Vet: 6 g

Onverzadigd: 5 g

Vezels: 2 g

Zout: 1 g

Pompoen quiche met geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

- boter, voor het invetten van de quichevorm
- chilivlokken, gedroogde, naar smaak
3 eieren
150 g geitenkaas
175 g kipfilet
1 tn knoflook, geperst
150 ml melk
2 el olie, om te bakken
- peper, gemalen
600 g pompoen, Hokkaido-, ontpit, in dunne parten
300 g quichedeeg (Tante Fanny)
8 tk tijm, fijn gehakt
- zout

Bereiding.

Haal het quichedeeg 15 min. voor gebruik uit de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200°C boven-/onderwarmte en bereid het deeg voor volgens de instructie op de verpakking.

Kruid de kipfilet met peper en zout.

Verhit de olie in een pan.

Braad de kipfilet aan en snijd het daarna in kleine stukjes.

Meng de melk, eieren, geitenkaas, knoflook en tijm en breng het op smaak met zout, peper en chili.

Rol het deeg af (inclusief bakpapier) en leg het in de quichevorm (als je de vorm invet kun je het ook zonder bakpapier in de vorm leggen). Versterk de rand met het overgebleven deeg. Leg de pompoen parten in een cirkel op het deeg.

Leg de gebraden kipfilet in het midden van de quiche.

Giet het eimengsel eroverheen en bak de quiche onderin de oven op 200°C in ca. 45 min. goudbruin.

Tip:

Probeer dit recept eens met ricotta in plaats van geitenkaas.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Pompoen-zoete aardappelsoep met geitenkaas.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tara Rambags

Ingrediënten

400 g aardappelen, zoete
3 bouillonblokjes, groente-
2 el honing
125 g kaas, geiten-, zachte, in stukken
1 tl kaneel, gemalen
3 tn knoflook, fijngehakt
3 el olie, olijf-
1 pompoen, hokkaido- of fles- (ca. 1 kg)
4 tk tijm, blaadjes gerist
2 uien, gesnipperd
2 l water

Bereiding.

Halveer de pompoen en schep met een lepel de draden en pitten eruit.
Snijd de pompoen in blokjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
Verhit in een soeppan de olijfolie.
Fruit de knoflook en ui 2 min. in de olie.
Schep er de pompoen, aardappel, kaneel, honing en tijmblaadjes door.
Voeg de bouillonblokjes en het water toe en breng aan de kook.
Draai het vuur laag en kook de soep in 15 min. gaar.
Pureer de soep met een staafmixer.
Breng de soep op smaak met peper en schep in 6 kommen.
Leg in het midden van elke kom een aantal stukjes geitenkaas.

Tips:

Besprenkel de soep met wat extra honing en bestrooi met een paar extra tijmblaadjes.

*Een flespompoen smaakt zoet en nootachtig.
Een hokkaidopompoen smaakt zoet en romig.*

Bereidingstijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 223
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 23 g
Suiker: 12 g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
Onverzadigd: - g
Verzadigd: 5 g
Vezels: 4 g
Groente: 227 g
Zout: 3 g

Pompoenketchup.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Landleven

Ingrediënten

50 ml azijn, appel-
1 stl bleekselderij
4 cm gember, verse
1 tl kerrie madras
1 tn knoflook
¼ tl komijn, gemalen
¼ tl koriander,
gemalen
- olie, olijf-
¼ tl paprikapoeder
1 peper, rode, zonder
zaadjes en zaadlijsten
- peper, zwarte,
versgemalen
400 g pompoen
50 g suiker, basterd,
lichtbruine
250 g tomaten
1 ui, grote ui
1 tl zout

Bereiding.

Maak de pompoen, de ui, de knoflook en de bleekselderij schoon en snijd ze in grove stukken.
Giet een scheut olijfolie in een flinke pan en bak de groenten zachtjes aan.
Schil het stukje gember en rasp het fijn.
Maak de peper schoon, snijd deze in kleine stukjes en voeg hem toe aan de groenten, samen met de specerijen.
Breng het geheel goed op smaak met zout en peper.
Laat alles een kwartier rustig bakken.
Was de tomaten en snijd ze in vieren.
Voeg ze toe aan de pan, samen met de azijn en de suiker.
Voeg indien nodig wat water toe (het mengsel mag niet aanbranden).
Breng het geheel aan de kook, zet het vuur lager en laat het heel zachtjes ca. 1 uur pruttelen.
Pureer het met een staafmixer tot een gladde saus.
Giet de saus door een zeef.
Giet de saus in een schone pan en proef.
Voeg indien nodig extra azijn en suiker toe.
Breng de saus weer aan de kook, zet het vuur zo laag mogelijk en laat pruttelen tot de saus de goede dikte heeft (dit kan nog wel één tot twee uur duren).
Giet de saus in schone flessen, draai de doppen erop en laat de ketchup rustig afkoelen.

Tips:

- Na een week is de ketchup lekker op smaak.
- Ongeopend blijft de ketchup zeker een half jaar goed. Wilt u de ketchup langer bewaren? Weck de flessen dan 30 min. op 90°C.
- Bewaar een geopende fles in de koelkast.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pompoenlasagna.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Helma Eijkelkamp

Ingrediënten

1 bs basilicum
300 g gehakt, runder-, mager
100 g kaas, Parmezaanse
2 el kruiden, Italiaanse
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 pompoenen, fles-
100 g spekreepjes, magere
4 tk tomaatjes, tros-
500 g tomaten, kers-, gehalveerd
2 bl tomatenblokjes
1 scht wijn, rode
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de spekreepjes,
Voeg het gehakt toe en bak het rul.
Voeg de kerstomaten, de tomatenblokjes, de Italiaanse kruiden en de wijn toe en laat dit ca. 20 min. zachtjes inkoken.
Snijd de basilicum blaadjes in reepjes en voeg een deel ervan toe.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Snijd de pompoen in zo dun mogelijke plakken. Verdeel een laagje saus over de bodem van een ingevette schaal.
Leg er een laagje pompoen overheen.
Strooi er wat kaas over.
Herhaal de laagjes tot de saus en de pompoen op zijn.
Leg de takjes met trostomaatjes bovenop en plaats de schaal ca. 30 min. in de oven.
Laat de schaal 5 min. rusten.
Druppel de rest van de olie erover, garneer het met de overige basilicumblaadjes en wat Parmezaanse kaas.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pompoenovenshotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

400 g aardappelen
40 g kaas, belegen, geraspt, 30+
2 tl kerriepoeder
1 tn knoflook
ca. 1½ dl melk, halfvolle
1 el olie
- peper
1 pompoen, kleine (ca. 400 g vruchtvlies)
1 el tomatenpuree
1 ui
4 el yoghurt, halfvolle

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen in weinig water gaar.
Warm de oven voor op 200°C.
Snijd de pompoen in stukken en verwijder het zaad en zachte deel.
Schil de stukken pompoen en snijd het vruchtvlies in blokjes.
Maak de ui en de knoflook schoon.
Snijd deze klein.
Fruit de ui met het kerriepoeder in de olie glazig.
Bak de knoflook en de pompoen even mee.
Voeg de tomatenpuree toe met een paar lepels water en stook de groente in 10 min. gaar.
Maak van de gare aardappelen met hete melk en wat peper een puree.
Meng de geraspte kaas door de yoghurt.
Scheep het pompoenmengsel in een ovenvaste schaal en dek dit af met de aardappelpuree.
Verdeel het kaasmengsel erover.
Laat het gerecht in ca. 20 min. bruin kleuren.

Bereidingstijd: 30-35 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 380
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 50 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
Onverzadigd: - g
Verzadigd: 5 g
Vezels: 7 g
Zout: 0,59 g

Pompoenpannenkoeken.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Caraïbische
Personen: 6
Sterren: ****
Snel / Slang:
Bron: Flavia Vasco de Sousa

Ingrediënten

150 g bakmeel,
zelfrijzend
2 eieren
1 dl melk
- olie, plantaardige
- peper
500 g pompoen
- rozijnen, handjevol
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de pompoen, verwijder de zadjes en zaadlijsten en snijd de pompoen in stukken. Kook de pompoen in een beetje water met zout gaar, giet de pompoen af en prak de pompoen fijn.

Voeg melk, eieren, zelfrijzend bakmeel, rozijnen en evt. zout en peper aan de pompoen toe.

Roer het geheel tot een dikke brij.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak hierin 3 à 4 kleine pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin.

Haal de pannenkoekjes uit de pan en houd ze warm houden.

Herhaal dit tot het beslag op is.

Tips:

Op de Antillen worden deze pannenkoekjes als bijgerecht bij gebakken vlees of vis gegeten. Soms i.p.v. rijst of aardappels, met saus erover. Men eet ze ook wel alleen als lunchgerecht bijvoorbeeld, maar niet met suiker of siroop en ze worden ook niet opgerold, dus niet als dessert.

Pompoenpannenkoekjes I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Caraïbische
Personen: 6
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Flavia Vasco de Sousa

Ingrediënten

150 g bakmeel,
zelfrijzend
2 eieren
1 dl melk
- olie, plantaardige
- peper
500 g pompoen
- rozijnen, handjevol
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de pompoen, verwijder de zadjes en zaadlijsten en snijd de pompoen in stukken. Kook de pompoen in een beetje water met zout gaar, giet de pompoen af en prak de pompoen fijn.

Voeg melk, eieren, zelfrijzend bakmeel, rozijnen en evt. zout en peper aan de pompoen toe.

Roer het geheel tot een dikke brij.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak hierin 3 à 4 kleine pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin.

Haal de pannenkoekjes uit de pan en houd ze warm houden.

Herhaal dit tot het beslag op is.

Tips:

Op de Antillen worden deze pannenkoekjes als bijgerecht bij gebakken vlees of vis gegeten. Soms i.p.v. rijst of aardappels, met saus erover. Men eet ze ook wel alleen als lunchgerecht bijvoorbeeld, maar niet met suiker of siroop en ze worden ook niet opgerold, dus niet als dessert.

Pompoenpannenkoekjes II.



Menugang: Ontbijt-
gerecht, tussendoortje
Keuken: Antilliaanse
Stuks: 12
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ilene Miguel

Ingrediënten

150 g bakmeel,
zelfrijzend-
1 ei
½ tl kaneel, gemalen
200 ml melk
6 el olie, zonnebloem-
200 g pompoen,
hokkaido-
- schenkstroop en/of
poedersuiker
50 g suiker
1 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Schep met een lepel de draden en pitten uit de pompoen.

Snijd het vruchtvlees in blokjes.

Kook de pompoen in 10-12 min. gaar.

Giet de pompoen af en laat goed uitlekken.

Pureer de pompoen met de staafmixer.

Prak met een vork de suiker, kaneel en het ei door de pompoenpuree.

Voeg de melk en het bakmeel toe en klop met een garde tot een glad beslag.

Verhit in een koekenpan een scheutje olie.

Schep 3 bergjes beslag in de pan en bak de pannenkoekjes in 2-3 min. per kant bruin en gaar.

Leg ze op een bord en houd onder een deksel warm.

Bak zo nog 9 pannenkoekjes.

Serveer de pannenkoekjes warm met schenkstroop en/of poedersuiker.

Tip:

Prak ook eens een rijpe banaan of rozijnen mee.

Of voeg de rasp van 1 kleine sinaasappelschil of limoenschil toe.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 138

Eiwit: 3 g

Koolhydraten: 18 g

Suiker: 9 g

Natrium: - mg

Vet: 6 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: 1 g

Vezels: 0 g

Zout: 0,2 g

Pompoensoep I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: De kok en kanker

Ingrediënten

1 l bouillon, groente-
1 el olie, olijf-
1,5 el gember, verse,
geraspt
- koriander, verse, grof
gehakt
1 el korianderzaad,
gemalen
- peper
1 pompoen, geschild,
ontpit, in stukken (700-
900 g)
1 tl nootmuskaat
1 peper, rode, verse,
ontdaan van zaadlijsten
en fijn gesnipperd
1 bs selderijblad
1 ui, kleine, gehakt
1 wortel, winter-, in
kleine stukjes
- zout

Bereiding.

Gebruik een grote pan met een dikke bodem en fruit de ui, gember, nootmuskaat en koriander 4 min. heel zachtjes, want aanbakken is zo gebeurd.

Voeg de fijngehakte pompoen en wortel toe en roer alles goed door elkaar.

Laat 20 min. sudderen totdat de pompoen smeltzacht is; roer af en toe om, om aanbakken te voorkomen.

Voeg 5 dl bouillon toe, breng op smaak met zout, peper en citroensap en laat opnieuw 20 min. sudderen totdat de pompoen helemaal gaar is.

Doe het in de keukenmixer en pureer tot een glad mengsel.

Giet bouillon erbij totdat de soep een dikte naar wens heeft.

Fruit of grill de rode peper en meng deze, met de verse koriander door de soep.

Breng de soep op smaak met zout en peper

Tips:

Serveer de soep eens met een schep crème fraîche.

Serveer de soep met bruin stokbrood of plakken meergranenbrood en salade; dan is het een volledige maaltijd.

Bereidingstijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Pompoensoep II.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Voedingscentrum

Ingrediënten

4 tk bladselderij
¼ groentebouillontablet
2 tl kerriepoeder
- nootmuskaat
1 el olie
- peper, versgemalen
1 pompoen kleine (ca.
800 g)
1 prei, dunne
3 el room, zure
1 ui
3 el yoghurt, halfvolle

Bereiding.

Gebruik een grote pan met een dikke bodem en fruit de ui, gember, nootmuskaat en koriander 4 min. heel zachtjes, want aanbakken is zo gebeurd.

Voeg de fijngehakte pompoen en wortel toe en roer alles goed door elkaar.

Laat 20 min. sudderen totdat de pompoen smeltzacht is; roer af en toe om, om aanbakken te voorkomen.

Voeg 5 dl bouillon toe, breng op smaak met zout, peper en citroensap en laat opnieuw 20 min. sudderen totdat de pompoen helemaal gaar is.

Doe het in de keukenmixer en pureer tot een glad mengsel.

Giet bouillon erbij totdat de soep een dikte naar wens heeft.

Fruit of grill de rode peper en meng deze, met de verse koriander door de soep.

Breng de soep op smaak met zout en peper

Tips:

Serveer de soep eens met een schep crème fraîche.

Serveer de soep met bruin stokbrood of plakken meergranenbrood en salade; dan is het een volledige maaltijd.

Bereidingstijd: 15-30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 130

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 10 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 7 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: 1 g

Vezels: 6 g

Zout: 0,06 g

Pompoensoep met geitenkaas en Zwarte Woud-ham.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jeroen Meus,
Kook 2015-2016,
Soepen.be

Ingrediënten

- boter
3 l bouillon, kippen-
200 g geitenkaas, verse
3 sn ham, Zwarte Woud-
1 kardemompeultje
1 tn knoflook
- olie, olijf-
½ pompoen, middel-
grote
3 stl selderij, groene
3 uien
2 wortelen

Voor het bouquet garni:

- laurier, verse
- tijm, verse

Bereiding.

Schil de pompoen en verwijder de zaadlijsten.
Snijd het vruchtvlies in blokjes.
Snijd de uien, de selderij en de wortelen grof.
Pel de knoflook.
Smelt een klont boter met een scheut olijfolie in een pot.
Stoof alle groenten samen met de gepelde knoflook op een matig vuur.
Pel het kardemompeultje en kneus het zaad.
Voeg dit toe aan de pot met groenten.
Laat alles enkele min. stoven en giet er vervolgens de kippenbouillon bij.
Voeg ook het bouquet garni toe.
Laat alles een uurtje rustig sudderen.
Vis het bouquet garni uit de soep.
Schep evt. ook de knoflook uit de soep.
Voeg de geitenkaas toe en mix de soep fijn (staafmixer).
Zeef de soep voor een fijner resultaat.
Snijd de Zwarte Woud-ham in fijne reepjes.
Schep de soep in de borden en strooi er de snippers ham over.



Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pompoensoep met ras-el-hanout en champignons.



Menugang: Hoofd-,
lunch-, voorgerecht
Keuken: Arabische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Foxilicious.nl

Ingrediënten

1 pompoen
1 el ras-el-hanout
1 tl kaneel
2 el olie, olijf-
750-1000 ml water
2 bouillonblokjes,
groenten- (Maggi)
250 g champignons,
kastanje-
2 el olie, olijf-
- zout
- peper, zwarte,
versgemalen

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Zet een bakplaat met bakpapier of een ovenschaal klaar.
Was de schil van de pompoen goed en snijd de pompoen vervolgens in stukjes (je hoeft de pompoen niet te schillen, dat scheelt een hoop werk).
Verdeel de pompoen over de bakplaat of ovenschaal. Besprenkel de pompoen met olijfolie en bestrooi hem met de ras-el-hanout, kaneel, zout en versgemalen peper.
Bak de pompoen in ca. 20 min. gaar in de oven.
Snijd de champignons in plakjes.
Verwarm wat olijfolie in een koekenpan.
Bak hierin de champignons in ca. 5-10 min. gaar.
Breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Doe de pompoen in een pan.
Giet het water erbij.
Pureer de pompoen met een staafmixer tot een gladde soep.
Breng hem op smaak met zout en versgemalen peper.
Garneer de pompoensoep met de gebakken champignons.

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: 85 mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 114
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 101 mg

Pompoenstampot met spruitjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 kg aardappelen,
stampot-
50 g boter, room-
200 g kaas, feta-, 40+
- peper, versgemalen
30 g pijnboompitten
400 g pompoenblokjes
350 g spruitjes,
schoongemaakte
260 g worst, cipolata-,
gmarineerd (varken)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.
Leg de pompoenblokjes op een bakplaat.
Verdeel 25 g boter in vlokjes over de pompoen.
Bak de pompoen in de voorverwarmde oven in 18 min. zacht en gaar.
Kook intussen de aardappelen in water in 12 min. gaar.
Halveer de spruitjes en voeg na 2 min. van de kooktijd van de aardappelen toe aan de pan.
Kook de spruitjes bij de aardappelen in 10 min. zacht en net gaar.
Rooster in een koekenpan de pijnboompitten in 3-5 min. goudbruin en schud ze op een bord.
Snijd intussen de feta in blokjes.
Verhit in de koekenpan de resterende boter en bak de chipolataworstjes in 8 min. rondom gaar.
Giet de aardappelen met de spruitjes af en vang een kopje kookvocht op.
Stamp ze in de pan met het kookvocht tot puree.
Neem de pompoenblokjes uit de oven en schep ze met de fetablokjes door de stampot.
Breng op smaak met versgemalen peper.
Verdeel de stampot met de worstjes over 4 borden en bestrooi met de pijnboompitten.

Vorbereidingstijd: 5 min.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: 18 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 660

Eiwit: 27 g

Koolhydraten: 57 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 34 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Pumpkin spice latte.



Menugang: Drank, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel/~~Slank~~
Bron: AllerHande

Ingrediënten

180 ml espresso
1 tl gember, gemalen
2 tl kaneel
½ tl kruidnagel, gemalen
750 ml melk, volle
½ tl nootmuskaat, gemalen
200 g pompoenblokjes, koelverse
250 ml room, slag-, verse
4 el suiker, kristal-, fijne
1 tl vanille-extract

- fijne zeef
- staafmixer

Bereiding.

Kook de pompoenblokjes in een klein laagje water op een laag vuur in 15 min. gaar. Pureer ze daarna met de staafmixer glad en zeef het mengsel met de fijne zeef, zodat een dunne puree overblijft. Meng ondertussen de kaneel, de gember, de kruidnagel en de nootmuskaat tot een egaal mengsel, dit is de pumpkin spice. Klop de slagroom stijf met ¼ van de suiker. Verwarm de melk met de rest van de suiker en 4 el pompoenpuree op een middelhoog vuur al roerend tot de melk bijna kookt. Zet het vuur uit en roer het vanille-extract en de pumpkin spice erdoor. Giet het mengsel voorzichtig in de blender (of gebruik de staafmixer) en pulseer enkele malen om het drankje luchtig te maken. Doe de pumpkin spice latte in 4 glazen. Verdeel er voorzichtig de koffie en daarna de slagroom over. Bestuif met wat kaneel en serveer meteen.

Tip:

Gebruik de rest van de pompoenstukjes in een soep.

Bereidingstijd: 25 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 385
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: 21 g
Natrium: 120 mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 19 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Quinoa-bowl met hummus en pompoenpitten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

1 el citroensap
1 tl citroensap, om te besprenkelen
50 g feta, verbrokkeld
2 el hummus
5 g munt, fijngehakt
2 el olie, olijf-
1 el pompoenpitten
75 g quinoa
50 g sla, veld-
75 g tomaatjes, cherry-, gehalveerd

Bereiding.

Rooster de pompoenpitten in een droge, hete koekenpan.
Bereid de quinoa.
Giet de quinoa af en meng deze met de munt, 1 el olijfolie en citroensap. Breng op smaak met zout en peper.
Schep de quinoa in een kom en verdeel de hummus, tomaatjes, feta en sla erover.
Bestrooi met de pompoenpitten en besprenkel met extra olijfolie en citroensap naar smaak.

Tip:

Deze bowl is ook lekker met couscous.

27

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 735
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 53 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 44 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 11 g
Groente: 125 g
Zout: 1,4 g

Salade met eendenborstfilet en gegrilde pompoen.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Jumbo

Ingrediënten

3 el balsamicosirop
2 bietjes, gekookte
400 g eendenborstfilet,
tamme-
50 g feta
4 el granaatappelpitjes
1 snf peper
1 pompoen, hokkaido-
(ca. 1 kg)
45 g sla, veld-

Bereiding.

Halveer de pompoen en schep met een lepel de draden en pitten eruit.

Snijd de pompoen in plakjes van 1 cm.

Verhit een grillpan en gril de pompoen in 2 porties in 10-12 min. beetgaar, totdat er mooie roosterstrepen ontstaan.

Verhit een koekenpan zonder boter of olie.

Kerf de huidzijde van de eendenborstfilets tot het vlees in en bestrooi met peper.

Leg de eendenborstfilets op de huid in de pan en bak 5-6 min.

Keer ze en bak nog 3-4 min. aan de vleeskant, tot het vlees sappig is en van binnen rosé.

Verdeel de veldsla, pompoen en bietjes over 4 borden.

Snijd de eendenborstfilets in plakjes en leg op de salade.

Besprenkel met de balsamicosirop en bestrooi met de feta en granaatappelpitjes.

Tip:

Lekker met stokbrood.

Vermeng wat balsamicodruppels met olijfolie om de salade mee te besprenkelen.

Bereidingstijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 250

Eiwit: 24 g

Koolhydraten: 18 g

Suiker: 12 g

Natrium: - mg

Vet: 8 g

Onverzadigd: - g

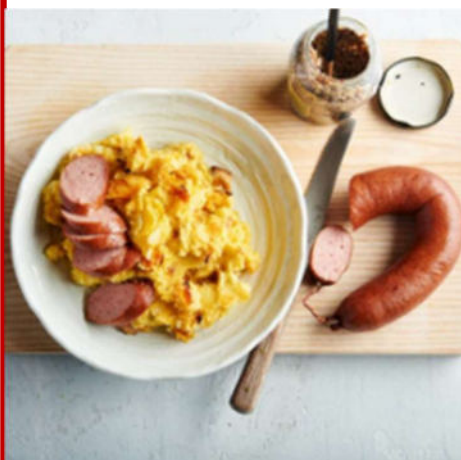
Verzadigd: 2 g

Vezels: 5 g

Groente: 248 g

Zout: 0,2 g

Stamppot van geroosterde pompoen.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Jumbo

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
200 ml melk
3 el olie, olijf-
1 snf peper
1 pompoen, fles- (ca. 1 kg)
1 rookworst (375 g)
2 uien

Bereidingstijd: 35 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: -g

Zout: - g

Vorbereiding.

Verwarm de oven voor tot 220 °C.

Halveer de pompoen en schep met een lepel de draden en pitten eruit.

Snijd de pompoen in blokjes van 2 cm en spreid uit over een bakplaat.

Besprenkel de pompoen met de olijfolie.

Rooster de pompoen in de voorverwarmde oven in 10-15 min. gaar.

Kook intussen de aardappelen met de uienringen in 15 min. gaar.

Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verwarm de melk.

Giet de aardappelen met de ui af.

Doe de pompoen bij de aardappelen en stamp met voldoende melk tot een smeuijge stamppot.

Breng op smaak met peper.

Schep de stamppot op 4 borden en serveer met de rookworst.

Tip:

Lekker met een lepel mosterd.

Thaise pompoensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

70 g currypasta, Thaise, gele
410 g erwten, kikker-
2 el kokos, gemalen
400 ml melk, kokos-,
18% vet
2 el olie, olijf-, milde
5 pita's, volkoren
1 pompoen, oranje
500 g wortelen,
geschrapte

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.
Schil de pompoen, snijd hem in stukken en schep er de zadjes met een lepel uit.
Snijd het vruchtvlees in blokjes van ca. 3 cm.
Snijd de wortelen in stukken van ca. 3 cm.
Verhit de olie in een soeppan.
Bak de pompoen en wortel 5 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de currypasta toe en bak die 1 min. mee.
Schenk er de kokosmelk bij, vul het blik met water en voeg ook dat toe.
Breng het tegen de kook aan en kook het in 20 min. gaar.
Bak intussen de pita's 4 min. in de oven.
Verhit een droge koekenpan.
Rooster de kokos 3 min. op een middelhoog vuur (schep het wel regelmatig om).
Pureer de soep glad met een staafmixer.
Giet de kikkererwten af, voeg die toe aan de soep en warm ze 1 min. mee.
Snijd de pita's in reepjes van ca. 1 cm breed.
Bestrooi de soep met de kokos en serveer ze met het brood.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: 4 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 627
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 12 g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 19 g
Groente: 293 g
Zout: 1,3 g

Zeebaarsfilet met stampot van pompoen en knolselderij.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Jadis Schreuder,
TheLemonKitchen.nl,
Wendy van de Geest

Ingrediënten

- bloem
1 citroen
1 gbk crème fraîche
1 tn knoflook
1 knolselderij
- kruiden, verse (basilicum of dille)
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 pompoen (ronde) of 2 kleintjes
4 zeebaarsfilets (met vel)
1 bkj zeekraal
- zout

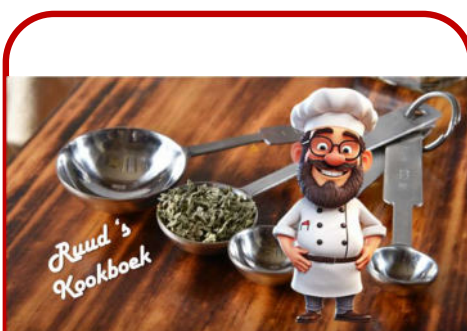
Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snij de knolselderij in gelijke blokjes.
Was de pompoen en smeer deze in met wat olijfolie.
Doe de pompoen en 1 hele knoflookteen (met schil) in een ovenschaal.
Zet deze ca. 15 min. in de oven.
Voeg nu de blokjes knolselderij toe en zet het geheel nog 20 min. terug in de oven.
Haal de groenten de oven, verwijder het vel van de pompoen en snijd hem in grove stukken.
Let op!!! Houd een ½ pompoen apart.
Pureer de andere ½ pompoen en de knolselderij met de staafmixer.
Doe er het sap van een ½ citroen bij.
Druk de gepofte knoflook uit en voeg het zachte pulp toe.
Breng de puree op smaak met wat zout en versgemalen peper.
Zet de puree even apart.
Strooi een snuf van de bloem over de zeebaarsfilet.
Doe wat olie in een koekenpan.
Bak de zeebaars op het vel op een middelhoog vuur in 1-3 min. goudbruin (halverwege evt. omdraaien).
Je kunt de zeebaars meten met een thermometer, de ideale kerntemperatuur is 60° C.
Smelt de crème fraîche in een sauspannetje.
Doe er wat verse kruiden, citroenrasp van een ½ citroen bij.
Roer het goed door elkaar.
Pak de borden en doe er wat puree op.
Leg de zeebaars op de puree, wat zeekraal ernaast en besprenkel het gerecht met de crème fraîche.
Strooi er nog wat verse kruiden zoals dille en/of basilicum overheen.
Serveer de apart gehouden stukken pompoen ernaast.

Bereidingstijd: 45 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g

Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.2

| Afkorting | Betekenis |
|-----------|-------------------------|
| # | Aantal |
| ael | Afgestreken eetlepel |
| akl | Afgestreken koffielepel |
| atl | Afgestreken theelepel |
| bal | Balletje |
| bgls | Bierglas |
| bk | Bekertje |
| bkj | Bakje |
| bl | Blik |
| bld | Blaadje |
| blj | Blikje |
| blk | Blok |
| blkj | Blokje |
| bol | Bolletje |
| brd | Bord |
| brgls | Borrelglas |
| bs | Bosje |
| bdl | Bundel |
| cgl | Cocktailglas |
| cp | Cup(s) |
| dl | Deciliter |
| dln | Deel |
| dp | Dopje |
| drd | Draadje(s) |
| drp | Druppel(s) |
| dsl | Dessertlepel |
| ds | Doosje |
| el | Eetlepel (= 1/2 kol) |
| fls | Fles |
| flj | Flesje |
| g | Gram |
| gbk | Grote beker |
| gbl | Groot blik |
| gfl | Grote fles |
| gkp | Grote kop |
| gls | Glas (150 ml) |
| grl | Groentelepel |
| gzk | Grote zak |
| hoh | Half-om-half |
| hv | Handvol |
| jgls | Jeneverglas |
| kbk | Klein bakje |
| kbl | Klein blik |
| kbs | Klein bosje |
| kfl | Klein flesje |
| kg | Kilogram |
| kkrp | Kropje |
| kl | Kleine |
| klnj | Klontje |
| klnt | Klont |
| km | Kommetje |
| knl | Knol |
| kol | Koffielepel (= 2 tl) |
| kp | Kopje |
| kpj | Kuipje |



v2.2

| Afkorting | Betekenis |
|------------|-----------------------|
| kpl | Klein plukje |
| kpt | Klein potje |
| krp | Krop |
| kst | Klein stukje |
| kstrk | Kleine struik |
| lgls | Likeurglas |
| m | Moot |
| p.p. | Per persoon |
| par | Partje |
| pk | Pak |
| pkj | Pakje |
| pkt | Pakket |
| pl | Plak |
| ppj | Pijpje |
| prt | Portie |
| pt | Pot |
| ptj | Potje |
| rl | Rol |
| rp | Reep |
| sch | Scheutje |
| schf | Schijfje |
| schl | Schaaltje (150 g) |
| scht | Scheut |
| sl | Soeplepel |
| slg | Slagen |
| spr | Sprietje |
| stf | StAAFje |
| stj | Stuk(je) |
| stk | Stokje |
| stl | Stengel |
| strk | Struik |
| strnk | Stronk |
| sn | Snee |
| snf | Snuifje |
| st | Stuk(s) |
| tb | Tablet |
| tf | Toefje |
| tl | Thee­lepel |
| tn | Teentje |
| trs | Tros |
| trsj | Trosje |
| tub | Tube |
| vel | Volle eetlepel |
| vl | Vel |
| vrk | Vierkantje |
| vlt | Vinger­lengte |
| voorb.tijd | Voor­be­rei­dingstijd |
| wgls | Wijn­glas |
| zk | Zak(je) |



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

