

Varieer *met pompoen*

10
GRATIS
GEZONDE
RECEPTEN



Pompoenrecepten

Pompoen is lekker en gezond. En natuurlijk een typische herfstgroente. Dit keer tien heerlijke pompoenrecepten!

Wist je dat pompoen familie is van de courgette, komkommer en augurk? Deze groenten heten officieel de Cucurbitacea-familie: de komkommerachtigen. De vruchten groeien aan planten laag bij de grond.

Pompoen bevat weinig calorieën, maar wel veel vezels. Hartstikke goed voor de spijsvertering. Ook is de vrucht rijk aan calcium, ijzer, vitamine C en E.

Lekker aan de slag dus met pompoen!

Samengesteld in samenwerking met het Voedingscentrum.

© GezondheidsNet

Inhoud

Pompoensoep	4
Pittige pompoensoep	6
Hartverwarmende pompoensoep	8
Geroosterde pompoen	10
Zoete pastinaak, bietjes en pompoen	12
Pompoencouscous met rozijnen	14
Indiase pompoencurry met kidneybonen	16
Stoofpotje met pikante pompoen	18
Rijst met linzen en pompoencurry	20
Pompoenovenschotel	22

Betekenisafkortingen

g = gram
tl = theelepel en
el = eetlepel
dl = deciliter



Pompoensoep

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 1 kleine pompoen (ca. 800 g)
- 1 ui
- 2 tl kerriepoeder
- 1 el olie
- ¼ groentebouillon-tablet met minder zout
- 1 dunne prei
- 4 takjes bladselderij
- 3 el halfvolle yoghurt

Boen de pompoen onder stromend water goed schoon. Snijd de pompoen in parten en verwijder de draden en pitten. Snijd de parten in blokjes. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Fruit de ui met de kerrie in de olie goudgeel. Voeg de pompoen toe met 4 dl water en het stukje bouillontablet. Breng dit aan de kook en kook de soep 20 minuten. Pureer de massa in een keukenmachine of met de staafmixer. Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen. Breng de soep met de prei weer aan de kook en kook de soep nog een paar minuten. Maak hem op smaak met wat peper en nootmuskaat. Was de selderij en knip de blaadjes klein. Meng de yoghurt met de selderij en de zure room en schep dit aan tafel op de soep.

Voedingswaarde

Energie	130 kcal
Eiwit	4 g
Koolhydraten	10 g
Vet	7 g
Verzadigd vet	1 g
Vezels	6 g
Zout	0,06 g

Pittige pompoensoep

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 400 g pompoen
- 1 kleine ui
- 4 takjes koriander
- 2 tl kerriepoeder
- 1 el olie
- ½-1 gedroogd pepertje
- 2½ dl bouillon met minder zout

Schil de 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 minuten gaar. Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine. Breng de soep weer tegen de kook. Strooi de klein geknipte korianderblaadjes erover.

Voedingswaarde

Energie	85 kcal
Eiwit	2 g
Koolhydraten	6 g
Vet	6 g
Verzadigd vet	1 g
Vezels	3 g
Zout	0,11 g





Hartverwarmende soep

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- ½ pompoen (500 g)
- 1 ui
- 2 tl kerriepoeder
- 1 el olie
- 4 dl groentebouillon met minder zout
- 1 gedroogd chilipepertje
- 3 eieren
- 1 dunne prei
- kaneel
- 8 takjes koriander of selderij
- 4 el halfvolle yoghurt

Snijd de pompoen met schil in blokjes.

Snijd de ui klein. Fruit deze met de kerrie in de olie goudgeel. Voeg de pompoen toe met de groentebouillon. Scheur het chilipepertje in stukjes en voeg dit toe.

Kook de soep 20 minuten. Kook de eieren in 10 minuten hard. Laat de eieren afkoelen. Pureer de soep. Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.

Breng de soep met de prei weer aan de kook en kook nog een paar minuten.

Maak hem op smaak met wat kaneel. Pel de eieren en hak ze fijn. Was de koriander of selderij en knip de blaadjes klein. Meng de helft hiervan door het gehakte ei. Roer de rest van de koriander door de yoghurt. Zet het yoghurtsausje en de eieren op tafel en schep er wat van op de soep.

Voedingswaarde

Energie	225 kcal
Eiwit	15 g
Koolhydraten	10 g
Vet	15 g
Verzadigd vet	4 g
Vezels	5 g
Zout	0,5 g

Geroosterde pompoen

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 500 g pompoen
- 2 el olie
- Tijm
- 200 g kalkoenfilet
- 6 kleine aardappelen

Warm de oven voor op 200° C. Snijd de pompoen in stukken en schil ze. Verwijder de draden en pitten en snijd het vruchtvlees in niet te kleine stukken. Schep de stukken pompoen in de braadslee en doe er een beetje peper en 1 eetlepel olie door. Rooster de pompoen in ca. 20 minuten gaar en lichtbruin. Schep de groente af en toe om. Strooi er wat tijm over. Snijd ondertussen de kalkoenfilet in blokjes en de aardappelen in partjes. Roerbak ze gaar in een wok of hapjespan.

Voedingswaarde

Energie	355 kcal
Eiwit	25 g
Koolhydraten	35 g
Vet	15 g
Verzadigd vet	3 g
Vezels	5 g
Zout	2,55 g





Zoete pastinaak, bietjes en pompoen

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 250 g gele, rode en/ of chioggia bietjes
- 250 g pastinaak
- ½ flespompoen
- 1 el olie
- 1 el vloeibare honing
- Tijm

Kook de bietjes in ruim water net gaar. Warm de oven voor op 180 °C. Schrap de pastinaken of schil ze met een dunschiller. Snijd de pastinaken in gelijke stukken. Was de pompoen en snijd het stuk in dunne parten. Schil de bietjes en snijd ze in partjes. Meng de groente met de olie. Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier en verdeel de groente erover. Rooster de groente in ca. 15 minuten gaar. Druppel de honing over de groente en meng er wat tijm door. Zet nog een paar minuten in de oven.

Voedingswaarde

Energie	85 kcal
Eiwit	2 g
Koolhydraten	10 g
Vet	3 g
Verzadigd vet	1 g
Vezels	4 g
Zout	0,12 g

Pompoencouscous met rozijnen

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- Ca. 800 g pompoen
- 1 kleine ui
- Stukje gemberwortel
- 2 el rozijnen
- 2 el olie
- 1 tl geraspte sinaasappelschil
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl gemalen koriander (ketoembar)
- ½ tl gemalen komijn (djinten)
- 3 dl groentebouillon met minder zout
- 1 kaneelstokje
- 150 g couscous
- 1 rode peper
- 10 takjes koriander

Snijd de pompoen en de ui in blokjes. Schil de gember en rasp het fijn. Was de rozijnen. Meng 1 eetlepel van de olie met de geraspte sinaasappelschil, het paprikapoeder, een mespunt van de gemalen koriander en de komijn. Meng de olie door de pompoen en doe dit in een pan. Smoor de pompoen in ca. 10 minuten gaar. Breng de bouillon aan de kook. Verwarm de rest van de olie en fruit hierin de ui en de specerijen tot ze gaan geuren. Voeg de couscous toe en schenk de bouillon erbij. Roer de korrels los en laat de couscous met een deksel op de pan 10 minuten wellen. Snijd de peper en de koriander fijn. Meng de gare pompoen, de peper en de koriander door de couscous.

Voedingswaarde

Energie	460 kcal
Eiwit	15 g
Koolhydraten	70 g
Vet	20 g
Verzadigd vet	4 g
Vezels	10 g
Zout	0,28 g





Indiase pompoencurry met kidneybonen

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- Stuk pompoen (ca. 500 g)
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 groene paprika
- 1 el olie
- Ca. ½ el kerriepoeder
- ½ tl komijnzaad
- ½ tl gemalen koriander
- 1 klein blik kikkererwten (uitlekgewicht 220 g)
- 2 el kokosmelk
- 6 takjes koriander

Schil het stuk pompoen, verwijder draden en pitten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Maak de ui, de knoflook en de paprika schoon. Snijd de ui en knoflook in snippers en de paprika in repen. Verhit de olie en fruit hierin de ui, de knoflook en de specerijen zacht. Voeg de pompoen toe met wat water en stooft de pompoen 10 minuten. Voeg de paprika, de uitgelekte en afgespoelde kikkererwten en de kokosmelk toe en warm dit een paar minuten mee. Maak het op smaak met kleingsneden koriander.

Voedingswaarde

Energie	275 kcal
Eiwit	10 g
Koolhydraten	25 g
Vet	10 g
Verzadigd vet	3 g
Vezels	15 g
Zout	0,56 g

Stoofpotje met pikante pompoen

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 1 tl komijnzaad
- 1 tl korianderzaad
- 1 ui
- 200 g runderlap
- 1 el vloeibare margarine
- 1 el garam masala
- 1 laurierblad
- 600 g pompoen
- 1 rode peper

Rooster het komijnzaad en het korianderzaad in een droge koekenpan tot het gaat geuren. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Snijd het vlees in repen. Bak het vlees in de hete margarine aan alle kanten bruin. Bak de ui, de geroosterde specerijen, de garam masala en het laurierblad kort mee. Giet er 2 dl kokend water bij en laat het vlees 1 uur zacht sudderen. Maak de pompoen schoon. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Maak de peper schoon, verwijder de steelaanzet en de pitjes. Snijd de peper in ringen. Doe de pompoen en de peper bij het vlees en stoof het geheel in 20 minuten verder gaar.

Voedingswaarde

Energie	220 kcal
Eiwit	25 g
Koolhydraten	9 g
Vet	9 g
Verzadigd vet	2 g
Vezels	5 g
Zout	0,26 g





Rijst met linzen en pompoencurry

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 400 g pompoen
- 1 kleine ui
- 2 stengels bleekselderij
- 1 el currypasta (potje)
- 1 tl karwijzaad
- 150 g zilvervliesrijst
- 100 g rode linzen
- 25 g walnoten

Schil het stuk pompoen, verwijder draden en pitten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Was de bleekselderij en snijd de stengels in smalle boogjes. Fruit de ui met de currypasta en het karwijzaad in de olie. Voeg de pompoen en de bleekselderij toe met wat water en stook de groente in ca. 10 minuten gaar. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar en de linzen in 15-20 minuten. Hak de walnoten grof. Schep de afgegoten linzen en de walnoten door de gare rijst. Serveer de pompoencurry bij de rijst met linzen.

Voedingswaarde

Energie	565 kcal
Eiwit	20 g
Koolhydraten	70 g
Vet	20 g
Verzadigd vet	3 g
Vezels	15 g
Zout	0,55 g

Pompoenovenschotel

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

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

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 stooft de groente in 10 minuten gaar. Maak van de gare aardappelen met hete melk en wat peper een puree. Meng de geraspte kaas door de yoghurt. Schep het pompoenmengsel in een ovenvaste schaal en dek dit af met de aardappelpuree. Verdeel het kaasmengsel erover. Laat het gerecht in ca. 20 minuten bruin kleuren.

Voedingswaarde

Energie	380 kcal
Eiwit	15 g
Koolhydraten	50 g
Vet	10 g
Verzadigd vet	5 g
Vezels	7 g
Zout	0,59 g



gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



- Actuele medische informatie
- Artikelen over voeding, bewegen en psyche
- Het laatste gezondheidsnieuws
- Tips voor een gezonde leefstijl
- Prijsvragen en quizen

Gratis nieuwsbrief

Meld je nu aan voor de wekelijkse nieuwsbrief van GezondheidsNet en ontvang een gratis digitaal receptenboekje vol gezonde gerechten.

www.gezondheidsnet.nl