



Ruuds kookboek



Pompoenrecepten



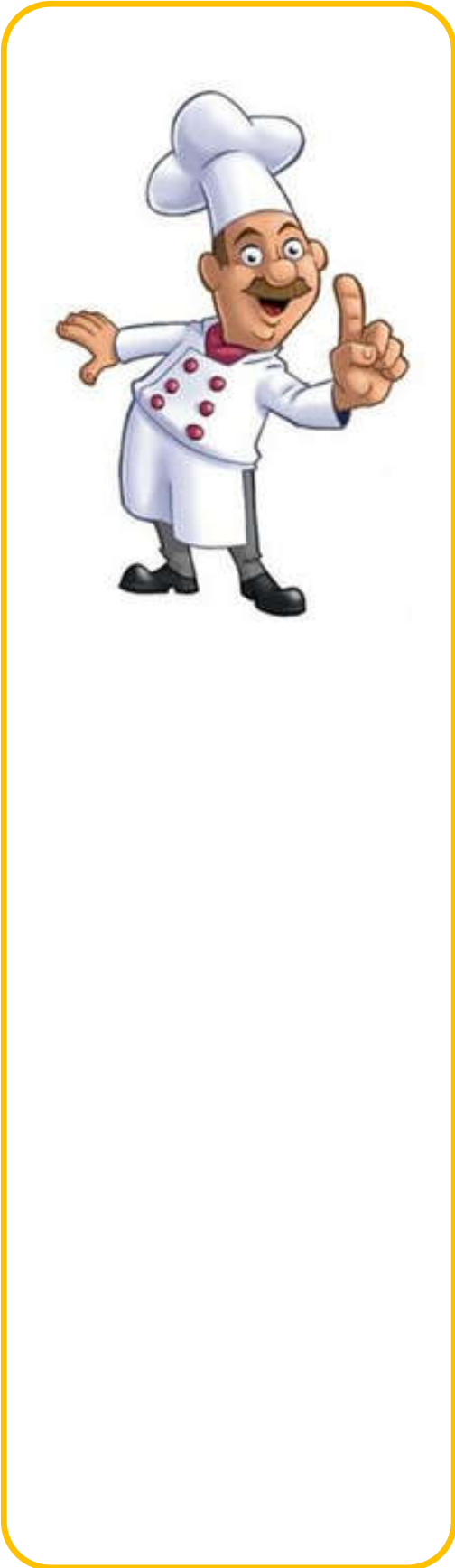
Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Gevulde pompoensoep.	5
Pompoen quiche met geitenkaas.	6
Pompoen-zoete aardappelsoep met geitenkaas.	7
Pompoenovenshotel.	8
Pompoenpannenkoekjes I.	9
Pompoenpannenkoekjes II.	10
Pompoensoep.	11
Salade met eendenborstfilet en gegrilde pompoen.	12
Stampot van geroosterde pompoen.	13

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kleine krop
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kr	Kropje
par	Partje
pk	Pak
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stk	Stokje
stl	Stengel



Afkorting	Betekenis
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepел
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Gevulde pompensoep.



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.
Scheep de kerrie erdoor en bak 10 sec. mee.
Scheep 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 pompensoep met de staafmixer.
Breng op smaak met versgemalen peper.
Verdeel de couscous over 4 kommen.
Scheep 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

Pompoen quiche met geitenkaas.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel-/Slaak
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

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 vrucht vlees)
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 vrucht vlees 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 stoof 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

Pompoenpannenkoekjes I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Caraïbische
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Stank
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 zaadjes 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:
Ontbijtgerecht /
tussendoortje
Keuken: Antilliaanse
Stuks: 12
Sterren: ***
Snel / Slang
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.

Snijdt 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.



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

Salade met eendenborstfilet en gegrilde pompoen.



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

Ingrediënten

3 el balsamicosiroop
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.

Snijdt de pompoen in plakjes van 1 cm.

Verhit een grillpan en grill 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.

Snijdt de eendenborstfilets in plakjes en leg op de salade.

Besprenkel met de balsamicosiroop 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

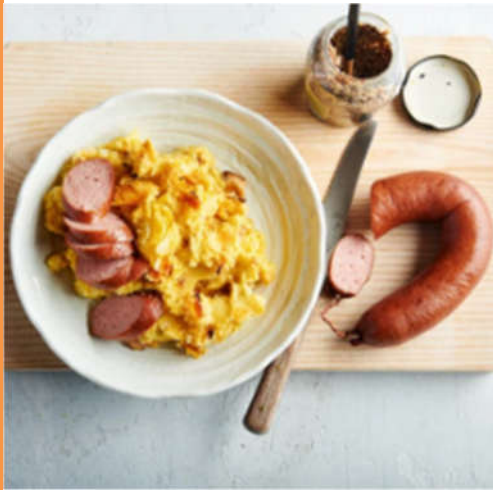
Verzadigd: 2 g

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 smeùge stamppot.
Breng op smaak met peper.
Scheep de stamppot op 4 borden en serveer met de rookworst.

Tip:

Lekker met een lepel mosterd.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>