



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 13
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Pompoensoep met grana padano en pompoenpitbrood

Het broodje is door onze bakker gemaakt van spelt en een vleugje tarwe

De pompoensoep heeft een kruidige smaak door het gebruik van kaneel en komijnpoeder. Wil je hier nog meer kruiden aan toevoegen en heb je tijd over van de andere gerechten? Ris dan de blaadjes van de overige takjes en roer deze na het pureren door de soep. De Italiaanse grana padano maakt het gerecht helemaal af!



25-30 min



gemakkelijk



pittig



Ui



Knoflookteen



Peen



Komijnpoeder



Kaneel



Pompoenblokjes



Pompoenpitbrood



Grana padano

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen	1	1	2	2	3	3
Peen	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Komijnpoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Kaneel (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pompoenpitbrood 1) 13) 15)	1	2	3	4	5	6
Grana padano (g) ⊕ 7)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokjes*	¾	1½	2	2¾	3½	4
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose
13) Lupine **15)** Kan sporen bevatten van eieren, soja, melk, noten en sesam

Benodigdheden

Soeppan of grote pan met deksel, staafmixer of blender

Voedingswaarden 472 kcal calorieën | 23 g eiwit | 48 g koolhydraten | 18 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 15 g vezels



1 Kook 400 ml water per persoon en verwarm de oven voor op 210 graden.

2 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de peen in dunne halve plakken.

3 Verhit de olijfolie in een soeppan of grote pan met deksel en fruit de ui en knoflook 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de peen, komijnpoeder en kaneel toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg de pompoen en 300 ml kokend water per persoon toe, verkruimel het bouillonblokjes boven de pan en breng afgedekt aan de kook. Laat de soep 15 minuten zachtjes koken.

4 Bak ondertussen het pompoenpitbrood 6 – 8 minuten in de oven. Houd eventuele overige pompoenpitten apart.

5 Haal de soep van het vuur, pureer de soep met een staafmixer of in een blender en breng op smaak met peper en zout. Voeg naar smaak het overige water toe om de soep vloeibaarder te maken.

6 Verdeel de soep over de soepkommen en garneer met de grana padano en eventueel met achtergehouden pompoenpitten en een scheutje olijfolie naar smaak.

7 Serveer de pompoensoep met het pompoenpitbrood.



Tip! Gebruik je een staafmixer? Houd de pan dan schuin. Zo kan de soep het beste door de staafmixer stromen. Heb je nog wat Turkse yoghurt over van de hamburgertjes? Garneer de soep met een ½ el Turkse yoghurt en strooi daar grana padano overheen.

Wil je het gerecht een Oosters tintje geven? Voeg dan een scheutje kokosmelk toe, fijngesneden gember en een beetje chilipeper of chilipoeder toe.

