



POMPOEN-KIKKERERWTENSOEP MET KOMIJN

Met zure room en speltbaguette



LAVILA BLANC

Deze wijn uit de Franse Gascogne is gemaakt van ugni-blanc- en colombarddruiven, die 's nachts worden geoogst om de frisheid te behouden. Het resultaat is een sappige, bleekgele wijn met aroma's van limoen, lychee en een vleugje witte peper.



Ui



Rode peper *



Kabocha pompoen



Kikkererwten



Gemalen komijn



Speltbaguette



Verse munt *



Zure room *

Totaal: **30-35** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen **5** dagen

Kabocha is een Japanse pompoen met groene schil en oranje vruchtvlees. Hij is erg zoet van smaak, zoeter nog zelfs dan een flespompoen. In Japan wordt hij veel gegeten in salades of, net zoals in dit recept, soep. De kikkererwten geven de soep niet alleen een lekkere bite, maar zijn ook rijk aan eiwitten en maken het een echte maaltijdsoep.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Vergiet, soeppan met deksel, bakplaat met bakpapier en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **pompoen-kikkererwtensoep met komijn**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 210 graden en kook 450 ml water per persoon. Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.



2 POMPOEN SNIJDEN

Snijd de pompoen in parten. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant en snijd de **pompoen** klein. Je hoeft de **pompoen** niet te schillen. Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet en spoel ze af onder de kraan.



3 SOEP KOKEN

Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de **ui** en de **rode peper** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de **pompoen**, de **komijn** ★ en de helft van de **kikkererwten** toe en roerbak 4 minuten. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan, voeg 350 ml kokend water per persoon toe en breng afgedekt aan de kook. Laat de soep 15 – 17 minuten zachtjes koken.



4 KIKKERERWTEN ROOSTEREN

Meng ondertussen de overige **kikkererwten** met de honing op een bakplaat met bakpapier en bak 15 minuten in de oven. Bak de laatste 5 – 7 minuten de **speltbaguette** mee. Snijd de blaadjes **verse munt** in dunne reepjes.



5 PUREREN

Haal de soeppan van het vuur, voeg de rodewijnazijn toe en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout. Voeg nog wat van het overige kokende water toe wanneer je de soep vloeibaarder wilt maken.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de kommen en garneer met de gebakken **kikkererwten**, de **mint**, de **zure room** en extra vierge olijfolie naar smaak. Serveer met de **speltbaguette**.

★**TIP:** Houd je niet zo van gekruid eten? Voeg dan tijdens stap 3 minder gemalen komijn toe.

★**TIP:** Heb je geen rodewijnazijn in huis? Vervang het dan door wittewijnazijn of witte balsamicoazijn.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kabocha pompoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Speltbaguette (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Verse munt (blaadjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Zure room (el) 7) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	1	1½	1½	2	2
Groentebouillonblokje* (st)	1	2	3	4	5	6
Honing* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie* (el)				naar smaak		
Peper & zout*				naar smaak		

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2477 / 592	262 / 63
Vet totaal (g)	17	2
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,6
Koolhydraten (g)	89	9
Waarvan suikers (g)	19,7	2,1
Vezels (g)	14	1
Eiwit (g)	22	2
Zout (g)	6,4	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose

22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 14 | 2018

