

Tomaten pompoensoep

Voorgerecht voor 3 à 4 personen

Ingrediënten

- 1 pompoen
- 1 kilo tomaten
- 2 rode uien
- 2 theelepels serehpoeier
of 1 verse steel citroengras
- 400 gram kokosmelk
- 2 blokjes groentebouillon glutenvrij
- 100 gram pompoenpitten
- Olijfolie om in te bakken
- Evt: extra room om te garneren



Bereiding

- Was de pompoen. Halveer de pompoen en haal de zadjes eruit.
- Snij het steeltje/stronkje aan de bovenkant er af.
- Snij de pompoen in grote stukken.
- Snij de uien en tomaten in grove stukken. Verhit olijfolie in een grote soeppan en bak de pompoen, tomaat en uien ongeveer vijf minuten terwijl je goed omscheept.
- Voeg dan 2 liter kokend water, de kokosmelk, de sereh/citroengras en de bouillonbokjes (verkruid) toe.
- Kook een half uur op matig vuur.
- Rooster de pompoenpitten in een koekenpan met antiaanbaklaag. (Het is niet nodig om olie of boter in de pan te doen)
- Heeft de het tomaat-pompoen mengsel een half uur gekookt? Haal de pan van het vuur en pureer met een staafmixer tot een gladde soep. (Als je vers citroengras gebruikt, haal eerst de steel er uit).
- Verdeel de soep over de kommen en garneer met de geroosterde pompoenpitten.
- Serveer met glutenvrij brood. Eventueel ook geroosterd.

Eet smakelijk!