



# Het Grote Tor pompoenenboekje



# Het hoeft geen soep te zijn!

- Roergebakken pompoen uit Indonesie

- 1 pompoen schillen en in blokjes snijden
- 2 grote uien fijn snijden
- 3 knoflook teentjes uitpersen of fijn snijden
- 1 theelepel zwarte peper
- 1 eetlepel ketoembar poeder (koreander)
- 1 stukje gember fijn raspen
- 1 volle theelepel Indiase curry
- Eventueel 2 theelepels sambal heet wilt als U het scherp hebben wilt.

Uien met de knoflook fruiten, samen met de kruiden.

Als de uien glazig zijn de pompoen erbij doen en even meebakken.

Daarna afblussen met water en op zacht vuur laten koken ,regelmatig omscheppen na een halfuur proeven of de pompoen al gaar is.

Je kunt er rijst bij eten of couscous

Selamat makan



- Pompoen-wientaart

- 200 gr bladerdeeg
- 500 gr pompoenvlees
- 1,5 dl groentebouillon
- 2 in ringen gesneden uien
- 2 geperste knoflookteentjes
- Zout, peper, nootmuskaat
- ½ tl gemalen salie
- 1 el bruine suiker
- 1 tl aardappelmeel en 1 el melk
- 1 el fijngehakte peterselie
  
- Meng stukjes pompoen, bouillon, uiringen, knoflookteentjes, zout , kruiden en bruine suiker in grote kom. Denk af met huishoudfolie en grip daar gaatjes in.
- Kom in magnetron: R1/600 W/10 min. Schep mengsel om en herhaal procedure magnetron.
- Haal kom er uit en laat het pompoenmengsel met het kookvocht in een vergiet glijden, dat op een andere kom is geplaatst. Leg een omgedraaid bordje op het pompoenvlees en pers zoveel mogelijk vocht eruit.
- Meng aardappelmeel met melk en roer dit door het kookvocht van het pompoenmengsel en de kom in magnetron op R1/600 W/3 min tot vocht dikker wordt.
- Meng het pompoenmengsel door saus en schep in de schaal. Dek schaal af met bladerdeeg, tot aan 1 cm boven buitenrand. Bestrijk bovenkant met losgeklopt ei en evt. maanzaad. Plaats in magnetron (of oven) op R1/200oC/20 min.

# Persoonlijke pompoensoepen



## • Okoko Pompoensoep

### • Ingrediënten

- 2 sjalotjes, gehakt
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 teentje knoflook, gehakt
- 2 theelepels madras kerriepoeder
- 1 mespunt komijnpoeder (djinten)
- 350 g verse pompoen, in stukjes
- 1½ liter kippenbouillon
- 1 eetlepel suiker
- 1¼ liter halfvolle yoghurt
- 250 ml room
- ½ teentje knoflook, geperst
- koriander- of peterselieblaadjes

### • Bereiden

- Bak de sjalotjes goudbruin in de olijfolie en voeg dan knoflook, kerrie en komijn toe. Bak het mengsel al roerend nog 1 minuut.  
Voeg de pompoen, de bouillon en de suiker toe. Breng de soep tegen de kook aan en laat hem rustig pruttelen tot de pompoen goed gaar is. Niet laten koken. Roer geregeld.  
Pureer de soep met een staafmixer en laat hem een kwartiertje afkoelen.  
Laat de yoghurt op kamertemperatuur komen en roer hem glad met de room en ½ teentje uitgeknepen knoflook. Meng er wat van de afgekoelde soep doorheen.  
Warm de rest van de soep al roerend op tot het kookpunt. Roer het yoghurtmengsel erdoor, laat nu niet meer koken.  
Breng op smaak met zout en peper en evt nog wat kerrie en komijn. Serveer met koriander- of peterselieblaadjes.

## • Pompoensoep luge voor 4 personen:

- 1,5 liter groentebouillon
- 1 pompoen (ongeveer 1 kilo)
- 1 ui
- 1 grote aardappel
- 1 paprika
- 3 teentjes knoflook
- blikje tomatenpuree (of pond verse gepureerde tomaat)
- bosje verse koriander
- 125 ml. creme fraiche
- 2 eetlepels olijfolie
- peper en zout
- 
- Snipper de ui en snijdt de paprika en aardappel in blokjes. Schil de pompoen en verwijder de zaden en snijd in kleine stukjes. Breng de groentebouillon aan de kook en doe pompoen, aardappel, tomatenpuree, knoflook en de helft van de koriander in de pan.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan en roerbak de ui en paprika 2 minuten op hoog vuur. Voeg toe aan de soep en laat deze 45 minuten met de deksel op de pan koken. Pureer de soep met een keukenmachine of staafmixer tot deze mooi glad is. breng de soep op smaak met zout en peper. Voeg de creme fraiche toe en garneer met koriander.
- 
- At your service!
-



# Nog meer persoonlijk soepen

## • Pompoensoep Swarte Mosk

- Ingredienten (4 personen)
  - - 900 gr pompoen (zonder schil en pit)
  - - 2 grote uien
  - - 1 prei
  - - 2 teentjes knoflook
  - - 100 gr ham
  - - 1 grote zure appel
  - - 2 stelen bleekselderij
  - - 1 winterwortel
  - - 1,5 liter bouillon (bijv. van blokjes)
  - - nootmuskaat, peterselie, peper, zout,
  - - 1 paprika
  - - scheutje room
- 
- Ontdoe de pompoen van pit en evt. schil en snij hem in stukjes. Snij de ui, prei, bleekselderij, appel, knoflook en ham ook in stukjes.
  - Doe dit alles in een pan en bak het ongeveer in 15 min. gaar.
  - Voeg daarna 1,5 liter bouillon toe en laat het geheel een half uur doorsudderden.
  - Dan de soep met staafmixer mixen tot een gebonden geheel. Hierna de soep afmaken en de kruiden naar smaak toevoegen.
  - Een scheutje room maakt het geheel af.



## • Henny's pompoensoep

- Ingred. 1 ui en 1 rode paprika  
2 aardappels  
2 el olie  
1 theel gemberpoeder  
1 theelepel komijn (djinten)  
2 eetlepel gemalen koriander (ketoembar)  
1 pond pompoenblokjes  
2 bouillontabl.  
1 of 2 el sambal  
125 ml creme fraiche  
Zout, peper, takje peterselie

Ui en paprika, snijden. Aardappels in blokjes snijden.

Olie verhitten en ui en paprika ca. 2 min. Fruit. Gemberpoeder, komijn en koriander erdoor roeren. Pompoen, aardappel, bouillon tabl. En 1 liter water toevoegen. Ca. 20 minuten laten koken.

Met staafmixer pureren. Evt. extra verdunnen dan op smaak brengen met zout, peper en sambal. Op het laatst creme fraiche door roeren en peterselie erop.

# Echt, het hoeft geen soep te zijn!

## • Pittig-zoete pompoentaart (dessert)

- 600 gr. pompoenvrucht vlees
  - 300 gr bloem
  - 250 gr suiker
  - 200 gr sultanarozijnen
  - 5 gr kruidnagel
  - 5 gr kardamom
  - 5 gr kaneel
  - 1 zakje gist voor gebak
  - 1 eetlepel poedersuiker voor de afwerking
  - 2 eieren
- Taartvorm invetten. Pompoen in plakken van 2 cm snijden en in vorm leggen. Vorm in oven van 180o C 15 min. Bakken tot heel zacht. Warm zeven.
- Kruiden tot poeder malen. Meng bloem, kruiden, zout en gist.
- Klop eieren met suiker. Voeg pompoenpuree, rozijnen en olie toe en meng alles tot een geheel. Voeg dan geleidelijk het bloemmengsel toe.
- Voeg een tweede taartvorm in met boter. Giet hier het mengsel in en strijk de bovenkant goed glad. Bak de taart in ca. 1 uur in een voorverwarmde oven van 180oC. Laat de taart afkoelen en strooi er poedersuiker over.



## • Geroosterde pompoen met kikkererwten

- 1 kl. Oranje pompoen
  - 2 tenen geperste knoflook
  - 1 theel. Gemalen komijn
  - 2 el. Olijfolie
  - 2 (gele) paprika's
  - 2 e.l. citroensap
  - 400 gr. afgespoelde en uitgelekte kikkererwten
  - 1 el munt, fijngesneden of een zakje Bakpapier
- Verwarm oven op 225o C.
- Halveer Pompoen over lengte en verwijder pitten en draden. Snijd pompoen in achten en dan weer in de lengt door de helft. Verwijder evt. de schil.
- Meng in kom knoflook, 6 el olie, peper, zout en komijn. Meng daarin de stukje pompoen en paprika helemaal en leg ze op met bakpapier bekleed bakblik.
- Maak dressing van 3 el olie, citroen, zout en peper en schep de kikkererwten en munt hierdoor
- Verdeel de pompoen en paprika over 4 borden en laat afkoelen tot lauwwarm. Schep er de kikkererwtendressing bij.
- Lekker met bruine bolletjes!