

TIJN VAN DE SMAAK

pompoenrecepten

Pompoen met spruitjes (4 personen)

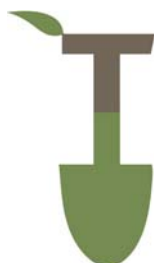
500 gr. schoongemaakte pompoen, 500 gr. spruitjes, 2 tl. kerriepoeder, 25 gr. boter.

Snij de pompoen in blokjes. Maak de spruitjes schoon en was ze. Verhit de boter in een braadpan en voeg de pompoen, spruitjes en kerriepoeder toe. Laat de groenten enkele minuten zachtjes bakken. Voeg een klein beetje water toe en laat de groenten met de deksel op de pan in 15- 20 minuten gaar worden. Schep de groenten af en toe om. Voeg eventueel nog een beetje water toe. Lekker met rijst en gebakken tempeh.

Pompoensoep met champignons (4 personen)

500 gr. pompoen, 250 gr. champignons, 2 uien, 1 teentje knoflook, 5 dl. (soja)melk, 1 eetl. olijfolie, 1 tl. groentebouillon, 3 eetl. gehakte bieslook, (kruiden)zout, vers gemalen peper.

Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes. Snij de uien. Ontpit de pompoen en snij ze in stukken. Kook de pompoen met de ui gaar in ca. 15 minuten in een bodempje water. Verwarm intussen de olijfolie en bak de champignons ca. 4 minuten op een vrij hoog vuur en kruid ze met peper en (kruiden)zout. Hou de champignons warm. Pureer de soep en voeg geperste knoflook, groente bouillon, melk en wat heet water toe. Laat de soep goed doorwarmen. Schep de champignons en de bieslook door de soep.



TIJN VAN DE SMAAK

pompoenrecepten

Pompoenpuree (4 personen)

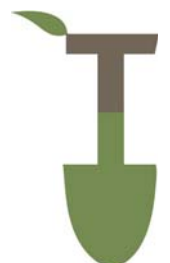
750 gr. pompoen, 200 gr. gierst, 1 grote ui, 1,5 tl. tamari, 1 eetl. olijfolie, vers gemalen peper, 2 eetl. sesamzaad.

Snij de pompoen in blokjes en snipper de ui. Was de gierst en rooster hem licht. Voeg 5 dl water toe, de pompoen en de ui toe aan de gierst en laat het 20 minuten op een zacht pitje koken. Roer de groenten en het graan door elkaar en breng de puree op smaak met tamari en peper. Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan en strooi ze vlak voor het opdienen door de puree. Lekker met witlof-andijviesalade.

Pompoenkwardaart (4 personen)

Voor de vulling: 250 gr. pompoen, 2 uien, 4 eetl. maiskorrels, 2 teentjes knoflook, 1,5 tl. kerriepoeder, 2 eetl. geraspte kaas, 150 gr. volle kwark (platte kaas), 2 eieren, 1 eetl. olijfolie, (kruiden)zout, vers gemalen zwarte peper.

Voor het deeg: 200 gr. gebuild tarwemeel, 100 gr. koude boter, zout, 1-3 eetl. koud water. Doe het meel en zout in een kom. Snij de koude boter in kleine stukjes en wrijf die door het deeg. Voeg het water toe. Meng alles goed tot een samenhangend deeg ontstaat. Laat het deeg 30 minuten rusten in de koelkast. Snij de pompoen in blokjes en snipper de uien. Verwarm de olijfolie en fruit de ui met uitgeperste knoflook en kerriepoeder. Voeg de pompoen toe en laat hem zachtjes gaar stoven. Meng de kwark, kaas en eieren door elkaar. Voeg de pompoen en mais toe en breng het mengsel op smaak met zout en peper. Verwarm de oven voor op 200°C. Vet een springvorm in. Bestrooi de deegrol en het werkvlak met meel. Rol het deeg uit tot een ca. 3 mm dikke lap en bekleed de vorm hiermee. Prik met een vork gaatjes in de bodem. Schep de vulling in de taartvorm, plaats de taart onmiddellijk in de oven en bak hem in 25-30 minuten goudbruin. Lekker met andijviesalade.



TIJN VAN DE SMAAK

pompoenrecepten

Pompoensaus (4 personen)

150 gr. pompoen, 1 ui, 1 teentje knoflook, 1 dl. (soja)melk, 1 eetl. olijfolie, 0,5 eetl. groentebouillonpoeder, 0,5 eetl. kerriepoeder, eventueel (soja)room.

Snipper de ui en snij de pompoen in stukken. Verwarm de olijfolie en fruit de ui en uitgeperste knoflook met kerriepoeder. Voeg de pompoen en wat water toe en stoof de groenten gaar. Pureer de saus en voeg de melk en bouillonpoeder toe. Verwarm de saus maar laat hem niet meer koken. Leng de saus aan met water en eventueel wat (soja)room.

Pompoenchutney (3 potten van 350 ml)

1 kg pompoen, 75 gr. gedroogde abrikozen, 2 uien, 2 eetl. rozijnen, 300 gr. rietsuiker, 6 eetl. azijn, 1 tl. sambal badjak, 1 eetl. gemberpoeder, 1 eetl. kerriepoeder, 0,5 cayennepeper, 1 eetl. zout.

Snij de pompoen doormidden, verwijder de pitten en snij hem in stukken. Snij de abrikozen in kleine stukjes. Pel en snipper de ui. Was de rozijnen. Doe alle ingrediënten in een pan, breng ze zachtjes aan de kook en laat de chutney 1 uur zachtjes doorkoken. Roer af en toe door. Was intussen de jampotjes en deksel af in heet sodawater en spoel ze af met heet water. Laat de potten omgekeerd op theedoek uitlekken. Vul de potjestot de rand met chutney, schroef de deksels erop en laat ze omgekeerd afkoelen. De bewaartijd van de chutney is ca. 3 maanden. Laat de chutney minimaal 1 week in de koelkast intrekken. Lekker bij rijstgerechten en kip.

