

Pumpkin Soup (EN)

Ingredients for 4 people

- 2 teaspoons of olive oil
- 1 medium onion(s), chopped
- 2 garlics, chopped
- 3 leeks, chopped
- 1 carrot(s), chopped
- 450 g up to 1 kg pumpkin, deseeded and chopped
- 2 vegetable stock cubes, made up with 850 ml -1 liter of hot water
- spice, garam masala (Indian curry powder)
- 1 pinch salt, and freshly ground black pepper
- Garnish per bowl: 1 table spoon of yogurt, 1 teaspoon pumpkin seed oil, dry roasted pumpkin seeds and a tablespoon chopped parsley or coriander

Instructions

- Heat the oil in a pre-heated large saucepan and sauté the onion, leeks, garlic and carrot for 3 - 4 minutes, until softened.
- Add the pumpkin and stock to the saucepan. Bring to the boil, then simmer gently without a lid for 40 minutes, until the vegetables are tender.
- Transfer the soup to a blender or food processor and blend for 15 seconds, or until smooth. Return to the saucepan, reheat and season to taste with garam masala, salt and pepper. Serve, garnished with the yogurt, pumpkin seed oil, pumpkin seeds and sprinkled with chopped fresh herbs.

Pompoen soep (NL)

Ingrediënten voor 4 personen

- 2 theelepels olijfolie
- 1 middelgrote ui, gesneden
- 2 teentjes knoflook, gesneden
- 3 prei stronken, gesneden
- 1 wortel, gesneden
- 450 g – 1 kg pompoen (vlees), schoongemaakt en klein gesneden
- 2 groentebouillonblokjes, los het op in 850 ml tot 1 liter heet water
- Kruiden, ik heb zelf altijd graag Indiase garam masala kruiden
- Naar smaak zout en zwarte peper toevoegen
- Garnering per kom: 1 eetlepel yoghurt naturel, 1 theelepel pompoenzaadolie, geroosterde pompoenzaden en een eetlepel versgehakte peterselie of koriander.

Bereiding

- Verhit de olie in een voorverhitte grote pan en bak de uien, preiringetjes, knoflook en wortel 3 – 4 minuten, totdat ze zacht en gekleurd zijn.
- Voeg de pompoen toe en bak het even mee, vervolgens voeg de groentebouillon toe. Laat zo'n 30 tot 40 minuten zachtjes koken totdat de groenten zacht zijn.
- Laat de soep wat afkoelen en doe het in gedeelten in een blender en laat het 15 seconden mixen. Doe de soep terug in de pan en verwarm de soep weer. Kruidt de soep naar believen met een eetlepel garam masala, zout en peper.
- Serveer gegarneerd met een eetlepel yoghurt naturel, de pompoenzaadolie, geroosterde pompoenzaden en een eetlepel versgehakte peterselie of koriander.

Prima om in porties in te vriezen!

Kürbissuppe (DE)

Zutaten für 4 Personen

- 2 Teelöffel Olivenöl
- 1 mittelgrosse Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehe, gehackt
- 3 Lauchstängel, geschnitten
- 1 Karotte, geschnitten
- 450 g-1 kg Kürbis, geschnitten und sauber gemacht
- 2 Gemüsebouillon Würfel, gelöst in 850 ml – 1 Liter heisses Wasser
- Kräuter, ich selber habe gerne die Indische Gewürzmischung Garam Masala
- Salz, Pfeffer
- Garnierung: Naturjoghurt, geröstete Kürbiskerne, Kürbiskernöl, gehackte frische Koriander oder Petersilie

Zubereitung

- Erhitze den Öl in einer Pfanne und backe Zwiebel, Lauch, Knoblauch und Karotte 3 – 4 Minuten sanft bis leicht gefärbt.
- Füge Kürbis hinzu und backe mit, füge nachher Gemüsebouillon hinzu. Lass es 30 – 40 Minuten köcheln bis die Gemüse sanft ist.
- Lass die Suppe ein bisschen abkühlen und giesse es in Portionen in einer Blender oder Küchenmaschine. Lass es 15 Sekunden blenden und gebe es zurück in der Pfanne. Erwärme die Suppe und fügen sie die Garam Masala Gewürze, Salz und Pfeffer hinzu.
- Garniere mit einen Esslöffel Naturjoghurt, 1 Teelöffel Kürbiskernöl, geröstete Kürbiskerne und einen Esslöffel frischgehackten Petersilie oder Koriander.

Eignet sich sehr gut zum Einfrieren.