

Pompoensoep met paprika en rode peper

Ingrediënten

voor 1 grote pan,
bereidingstijd 40 minuten

- 1 flespompoen
- 2 rode puntpaprika's of gewone paprika's
- 2 rode pepers (met of zonder zaadjes)
- 2 middelgrote uien
- 2 teentjes knoflook (uit je Eetuintje)
- 2 l water
- 4 groentebouillonblokjes
- ½ eetlepel peterselie
- ½ eetlepel tijm
- 1 eetlepel paprikapoeder
- Zout en peper
- Olijfolie
- Kookroom/crème fraîche (optioneel)
- Brood (optioneel)

Bereiding

1. Was de flespompoen, verwijder de zaadjes en snijd in blokjes.
2. Verwijder de zaadlijsten van de paprika's en rode pepers en snijd in blokjes.
3. Snijd de ui en knoflook in stukjes. Verhit in een grote soeppan een scheutje olijfolie. Fruit hierin de ui, knoflook en de rode peper ongeveer 5 minuten.
4. Voeg de paprika en pompoen toe. Roerbak gedurende zo'n 5 minuten.
5. Voeg daarna het water, de groentebouillonblokjes, de peterselie en de tijm toe. Roer goed door en voeg als laatste het paprikapoeder toe.
6. Breng het geheel aan de kook, en laat het zo'n 15 minuten zachtjes koken.
7. Wanneer de pompoen zacht is pureer je de soep met een staafmixer of in de blender.
8. Breng op smaak met zout en peper en serveer eventueel met de kookroom of crème fraîche en brood.

Ook lekker met geroosterde pompoenpitten!

1. Maak de pompoenpitten schoon met je vingers en spoel af.
2. Kook de pitten 20 minuten in ruim water met een snuffje zout.
3. Verwarm de oven voor op 200 graden.
4. Giet af en dep ze droog met een schone theedoek. Roer de pompoenpitten om in een eetlepel olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
5. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster de pitten 15 minuten in de oven. Laat ze niet te donker kleuren. Serveer bij de pompoensoep of lekker als snack.

Tips! *Schil de pompoen niet, zo creëer je minder afval en het smaakt net zo lekker! Soep over? Bewaar tot enkele dagen afgesloten in de koelkast of vries het in (tot enkele maanden houdbaar). Ontdooi het stoofpotje en warm het weer op in de magnetron of in een pannetje.*

Bewaar de pompoen, paprika en rode peper zaadjes! Dit is het begin van een nieuwe plant, bekijk [de regrowing tips!](#)

