

Ingrediënten voor 8 personen

- 1 (fles)pompoen (butternut) van +/- 1 kilo - 500 gram zoete aardappelen - 2 uien - 4 teentjes knoflook - 1 rode peper - 5 kemirienoten - stuk verse gember (+/- 3 cm) - verse kurkuma (of 1 tl poeder) - 1 tl kentjoer (of vers) - 1 tl ketoembar (korianderpoeder) - 1 tl djinten (komijnpoeder) - 2 liter kippenbouillon - 400 ml kokosmelk (1 blik) - bosje verse koriander - optioneel: geroosterde pompoenpitten om mee te garneren

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Indonesisch
Soort_gerecht: Soep
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Indonesische pompoensoep

Dat flespompoen en zoete aardappel een hele goede combinatie is merkte ik al eerder in mijn Thaise-pompoensoep-met-zoete-aardappel. Echter na mijn vakantie in Indonesië ben ik wat meer op de Indonesische toer gegaan, en heb ik deze soep met wat meer typische Indische kruiden gemaakt. Daardoor heeft deze soep, hoe kan het ook anders, een Indisch karakter gekregen. Heerlijk want als ik de kruiden ruik doet me dat weer terugdenken aan dat mooie Indonesië. Wist je dat pompoen een natuurlijke ontstekingsremmer is? Een reden temeer dus om zulke gezonde pompoen eens wat vaker op het menu te zetten.

Bereidingswijze

Vorbereiding: - Was de pompoen (je hoeft een flespompoen niet te schillen) haal het binnenste eruit en snij de pompoen in blokjes. - Schil de aardappelen en snij ze in blokjes, - Pel de uien en de knoflook, snipper de uien en hak de knoflook fijn. - Maak de kemirienoten fijn in een vijzel. - Hak de peper fijn (pitjes en zaadlijsten kun je er eventueel uithalen om het minder pittig te maken) Bereiding: - Verwarm de olie in een grote soeppan en fruit hierin de uien, knoflook en peper. - Voeg de fijnngemaakte kemirienoten, geraspte gember en kurkuma, ketoembar, djinten en kentjoer toe en schep alles goed door elkaar. Zorg ervoor dat het niet aanbrand, voeg indien nodig meer olie toe. - Doe dan de pompoenblokjes en aardappelblokjes in de pan en schep alles weer voortdurend door elkaar. - Voeg de bouillon toe en laat alles ongeveer een kwartiertje zachtjes sudderen tot de pompoen en aardappel goed zacht zijn om te pureren. - Zet de staafmixer erin en pureer het geheel tot een gladde massa. - Voeg de kokosmelk toe, klop het met een garde tot een mooi glad geheel. - Maak indien nodig nog op smaak met peper en zout. - Hak de koriander fijn en voeg deze op het laatste moment toe aan de soep. - Schep de soep in borden (of kommen) en strooi er eventueel een beetje geroosterde pompoenpitten overheen.

