



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 47
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Pompoen-kikkererwtensoepp met bruine ciabatta

Een pittige Indiase soep

Pompoen en kikkererwten. Een perfecte combinatie voor in de herfst als je het ons vraagt. Pompoen is een echte herfstgroente en kikkererwten zitten boordevol gezonde voedingsstoffen. Om je een beetje tegemoet te komen met al het snijwerk, hebben wij gekozen voor een flespompoen, die je relatief makkelijk kunt snijden.



30-35 min



gemakkelijk



vegetarisch



pittig



Pompoenpitten



Ui



Rode peper



Flespompoen



Kikkererwten



Komijnpoeder



Bruine ciabatta



Verse bladpeterselie

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pompoenpitten (g) 15	10	15	20	25	30	35
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper	¼	½	¾	¾	1	1
Flespompoen	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kikkererwten (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Komijnpoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Bruine ciabatta 1) 6) 7) 15)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie (takjes)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokjes*	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja
7) Melk/lactose **15)** Kan sporen bevatten van eieren, pinda's, noten, sesam en lupine

Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer

Voedingswaarden 503 kcal | 16 g eiwit | 60 g koolhydraten | 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 17 g vezels



1 Verwarm de oven op 210 graden en kook 450 ml water per persoon.



2 Verhit een soeppan met deksel op hoog vuur en rooster de pompoenpitten, zonder olie, tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.

3 Snipper de ui. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de pompoen doormidden, verwijder de pitten van de pompoen en snijd klein (zie tip). Laat de kikkererwten uitlekken.



4 Verhit de olijfolie in de soeppan met deksel en fruit de ui en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de pompoen, kikkererwten en komijnpoeder toe en bak al roerende 1 minuut op middelhoog vuur. Verkruimel het bouillonblokjes boven de pan, voeg 350 ml kokend water per persoon toe en breng afgedekt aan de kook. Kook de soep 15 minuten of tot de pompoen zacht is.

5 Bak ondertussen de ciabatta 6 - 8 minuten in de oven. Snijd of hak de peterselie fijn.

6 Haal de soep van het vuur en pureer deze grof met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout en voeg het overige water toe als je de soep vloeibaarder wilt maken.



7 Verdeel de soep over de kommen en garneer met de peterselie en pompoenpitten. Serveer met de ciabatta.

Tip! Je hoeft de flespompoen niet te schillen! De schil wordt zacht als je deze meekookt en je kunt de schil gewoon mee pureeren!