



POMPOEN-KIKKERERWTENSOEP MET KOMIJN

Met zure room en speltbaguette



Ui



Rode peper *



Flespompoen



Kikkererwten



Gemalen komijn



Speltbaguette



Verse munt *



Zure room *

Totaal: **30-35** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen **5** dagen

Flespompoen is een lichtoranje en – de naam zegt het al – flesvormige pompoen. De smaak is mild en zoet. Fijne bijkomstigheid: je kunt de schil van deze pompoen eten, wat jou weer tijd in de keuken bespaart. De kikkererwten geven de soep niet alleen een lekkere bite, maar zijn ook rijk aan eiwitten en maken het een echte maaltijdsoep.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Vergiet, soeppan met deksel, bakplaat met bakpapier en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **pompoen-kikkererwtensoep met komijn**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 210 graden en kook 450 ml water per persoon. Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.

★**TIP:** Houd je niet zo van gekruid eten? Voeg dan tijdens stap 3 minder gemalen komijn toe.



2 POMPOEN SNIJDEN

Snij de **pompoen** in parten. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant en snijd de **pompoen** klein. Je hoeft de **pompoen** niet te schillen. Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet en spoel ze af onder de kraan.



3 SOEP KOKEN

Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de **ui** en de **rode peper** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de **pompoen**, de **komijn** ★ en de helft van de **kikkererwten** toe en roerbak 4 minuten. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan ★★, voeg 350 ml kokend water per persoon toe en breng afgedekt aan de kook. Laat de **soep** 15 – 17 minuten zachtjes koken.



4 KIKKERERWTEN ROOSTEREN

Meng ondertussen de overige **kikkererwten** met de honing op een bakplaat met bakpapier en bak 15 minuten in de oven. Bak in de laatste 5 – 7 minuten de **speltbaguette** mee. Snijd de blaadjes **verse munt** in dunne reepjes.

★★★**TIP:** Heb je geen rodewijnazijn in huis? Vervang het dan door wittewijnazijn of witte balsamicoazijn.



5 PUREREN

Haal de soeppan van het vuur, voeg de rodewijnazijn ★★★ toe en pureer de **soep** met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout. Voeg nog wat van het overige kokende water toe wanneer je de **soep** vloeibaarder wilt maken.

★★★**TIP:** Let jij op je zout-inname? Gebruik dan ¾ bouillonblokjes per persoon of kies voor natriumarme bouillonblokjes.



6 SERVEREN

Verdeel de **soep** over de kommen en garneer met de gebakken **kikkererwten**, de **munt**, de **zure room** en extra vierge olijfolie naar smaak. Serveer met de **speltbaguette**.

★**WEETJE:** Dit gerecht bevat dankzij de pompoen en kikkererwten meer dan de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voedingsvezels. Ook zijn deze ingrediënten rijk aan magnesium, verschillende B-vitamines en ijzer.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) ★	¼	½	¾	1	1¼	1½
Flespompoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Speltbaguette (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Verse munt (g) 23) ★	2½	5	7½	10	12½	15
Zure room (el) 7) ★	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	1	1½	1½	2	2
Groentebouillonblokjes (st)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper & zout	naar smaak					

★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2653 / 634	308 / 74
Vet totaal (g)	16	2
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,5
Koolhydraten (g)	91	11
Waarvan suikers (g)	24,5	2,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	6,4	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose

22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).