

## Recept Pompoen uit de oven voor 4 personen

### *Ingrediënten*

- 1-3 pompoentjes (600 à 700 gr.)
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 gedroogde chilipeper, fijngehakt
- 1 eetlepel ketoembar (korianderpoeder)
- scheut olijfolie (ca. 6 eetlepels)

### *Bereiden*

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Verwijder de draden en pitten, de pompoen hoeft niet geschild te worden. In de schil zit extra vitamine en deze word zacht bij het koken. Snijd de pompoen in vrij grote blokken van ca. 3x3 cm. Doe ze in een met wat olie ingevette braadslee of bakplaat.

Doe de knoflook, gedroogde chilipeper, ketoembar en zout en peper naar smaak in een vijzel. Stamp en wrijf dit goed door elkaar en voeg geleidelijk een flinke scheut olijfolie toe tot je een lekker smeug mengsel heb. Giet dit over de pompoen en hussel goed door elkaar. (Geen vijzel? Alles goed fijnhakken en mengen in een gewone kom.)

Schuif de braadslee in het midden van de oven en laat de pompoen in 30 minuten gaar en geurig roosteren. Schep tussentijds een of twee keer even om en prik erin met een vork: als ze zacht zijn, zijn ze klaar. Doe de pompoen over in een schaal en breng eventueel op smaak met wat zout. Lekker bij kip.

## Recept Pittige pompoensoep voor 4 personen

### *Ingrediënten*

- 1 (600 à 700 gr.) pompoen
- 1 rode peper
- 3 el olijfolie of zonnebloemolie
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 2 uien, in parten
- 2 tl kerriepoeder
- 800 ml groentebouillon, anders kippenbouillon (van tablet)
- 1 bekertje crème fraîche (125 ml)

### *Bereiden*

Halveer de pompoen in de lengte. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant van de pompoen. Snijd het vruchtvlees in blokjes van 2 cm. Snijd het steeltje van de rode peper. Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees fijn. Verhit de olie in een ruime pan met dikke bodem. Fruit de peper, knoflook, ui en het kerriepoeder 2 min. op middelhoog vuur. Voeg de pompoen toe en bak al omscheppend 2 min.

Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat op laag vuur 15 min. zachtjes koken. Haal de pan van het vuur en pureer met de staafmixer tot een egale soep. Schep de soep in 4 kommen. Schep in elke kom 1 el crème fraîche en serveer. Lekker met (meergranen) stokbrood.