

Recept: Geroosterde pompoensoep met pompoenpitten

Deze geroosterde pompoensoep is een verwarmende en smaakvolle klassieker, perfect voor kille herfstdagen. Het roosteren van de pompoen en uien brengt hun natuurlijke zoetheid naar boven en geeft de soep een diepere, rijkere smaak. Een snuffje garam masala en een vleugje sambal zorgen voor een subtiele exotische toets, terwijl geroosterde pompoenpitten en pompoenpitolie de finishing touch geven.

Ingrediënten (voor 8 personen)	Hoeveelheid	Bereiding
Kippenbouillon	3 liter	Zelf maken!
Pompoen	1 stuk	in kleine parten, ontpit, geschild
Uien	3 stuks	gepeld, in 4 parten
Knoflook	3 teentjes	gekneust en gepeld
Verse salie	3 takjes	
Verse rozemarijn	2 takjes	
Pompoenpitten	40 gram	
Garam masala	1 snuffje	naar smaak
Sambal	1 theelepel	naar smaak
Pompoenpitolie	scheutje	voor serveren
Boter	1 klontje	
Peper	naar smaak	
Zout	naar smaak	
Olijfolie	scheut	

1 Voorbereiding en roosteren

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snijd de pompoen in kleine parten, verwijder de pitten met een lepel en schil de parten.
- Pel de uien en snijd ze elk in 4 parten. Kneus de tenen knoflook en pel ze.
- Verdeel de pompoen, uien en knoflook over een ovenschaal.
- Leg de takjes rozemarijn en wat salie tussen de groenten. Bestrooi met grof zout, peper van de molen en een snufje garam masala naar smaak. Giet er een flinke scheut olijfolie over.
- Rooster de pompoen met uien, knoflook en kruiden gedurende ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven.

2 Soep bereiden

- Doe de geroosterde pompoen en uien in een ruime stoofpot of soepketel. Schenk het grootste deel van de kippenbouillon erbij.
- Laat de soep zo'n 10 tot 15 minuten stoven op een matig vuur.
- Smelt ondertussen een klontje boter in een pan en rooster de pompoenpitten op een matig vuur. Laat de pitjes knisperen en ploffen. Schud ze regelmatig op. Laat ze na enkele minuten uitlekken op een vel keukenpapier.
- Mix de soep glad met een staafmixer. Controleer de dikte en voeg eventueel extra bouillon toe als de soep te dik is.
- Proef en kruid de soep naar smaak met peper en zout. Voeg voor een lichte pikante toets een theelepel sambal toe.

3 Serveren

- Serveer de dikke en fluweelzachte soep in diepe borden of kommen.
- Druppel een klein beetje pompoenpitolie in elke portie van de dampende soep.
- Bestrooi met de geroosterde pompoenpitten voor een heerlijke crunch.



Bron recept. [Geroosterde pompoensoep met sambal en pompoenpitten](#) / [Dagelijkse kost](#)

Pompoensoorten: Smaak en Toepassingen

Pompoenen zijn ongelooflijk veelzijdig van zoet en nootachtig tot mild en vezelig, er is een pompoen voor elk gerecht. Hieronder lichten we vijf populaire soorten uit, inclusief hun kenmerkende smaken en de beste manieren om ze te bereiden.



Hokkaido (Red Kuri)

Deze pompoen heeft een opvallende oranje-rode schil en een zoete, nootachtige smaak die doet denken aan kastanjes. Je kan ook de schil eten.

- Perfect voor romige soepen en fluweelzachte purées.
- Heerlijk geroosterd in de oven, eventueel gevuld.
- Geschikt voor zowel zoete als hartige baksels.



Butternutpumpoen

De butternutpumpoen is herkenbaar aan zijn zandlopervorm en heeft een zachte, romige textuur met een zoetige en boterachtige smaak.

- Een klassieker voor zijdezachte pompoensoepen.
- Uitstekend in sauzen voor pasta of lasagne.
- Fantastisch om te roosteren, bakken of te verwerken in risotto.



Muscat de Provence

Deze grote, geribbelde pompoen, ook wel "fairytale pumpkin" genoemd, heeft een diepe, rijke oranje kleur en een intense, zeer zoete pompoensmaak. Het vruchtvlees is vlezig en sappig.

- Ideaal voor stoofschotels en ovenschotels.
- Geeft een diepe smaak aan soepen en purées.
- Wordt vaak gebruikt in taarten en desserts vanwege de zoetheid.



Spaghettipumpoen

Deze langwerpige, geelgekleurde pompoen staat bekend om zijn unieke eigenschap: na het koken valt het vruchtvlees uiteen in spaghetti-achtige draden. De smaak is neutraal tot mild nootachtig.

- Een uitstekende koolhydraatarme vervanger voor pasta.
- Kan geroosterd, gebakken of gekookt worden.
- Perfect als basis voor lichte maaltijden of in salades.