

# Pittige pompoensoep

Ingrediënten:

600 gr pompoenvlees  
1 ui  
1/2 rode paprika  
1 wortel  
2 grote tomaten  
1 à 1,250 liter kippenbouillon  
peper en zout  
1 koffielepel currypoeder  
1 koffielepel paprikapoeder  
boter

1. Schil de pompoen en verwijder de pitten, snijd het pompoenvlees in stukken  
De pompoenpitten kan je apart houden en later roosteren om te gebruiken als garnituur.  
*( Je kan de pompoen ook gewoon uithollen en gebruiken om de soep te serveren.)*
2. Schil de paprika, verwijder de zaadlijsten en snij de paprika in fijne reepjes
3. Pel de ui en snij fijn
4. Schil de wortel en snijd in schijfjes van ongeveer 0.5 cm
5. Ontvel en ontpit de tomaten
6. Doe een klontje boter in de kom en stoof de ui en paprika tot ze glazig zijn
7. Voeg het currypoeder en paprikapoeder toe en roer goed om
8. Voeg de wortelschijfjes, de gepelde tomaten en pompoenstukjes toe, laat ongeveer 5 minuten garen op een zacht vuurtje
9. Voeg de kippenbouillon toe en laat ongeveer 20 minuten doorkoken
10. Mix het geheel tot een gladde soep, je kan eventueel nog een beetje kippenbouillon toevoegen als de soep te dik is.
11. Kruid indien nodig met peper en zout.

*(Tip : Je kan garneren met een beetje room, gebakken spekreepjes, stukjes paprika of met geroosterde pompoenpitten)*

## Geroosterde pompoenpitten

1. Verwarm de oven voor op 180°C
2. Spoel de pompoenpitten grondig tot al het vruchtvlees is verwijderd
3. Doe de pompoenpitten in kokend water en laat gedurende 20 minuten doorkoken op het vuur
4. Giet het water af en dep de pitten droog
5. Doe de pitten in een kom en voeg een eetlepel olijfolie toe en vervolgens naar smaak, curry, paprika of zout
6. Giet de pitten uit een op een met bakplaat bekleed met bakpapier, zorg dat de pitten goed verspreid zijn en niet te veel over elkaar liggen
7. Rooster de pitten in de oven gedurende 10 tot 15 minuten, ga tussendoor na of de pitjes niet te donker kleuren, ze zijn klaar als ze goudbruin kleuren

*(Tip: vervang zout, curry en paprika door honing en gebruik de pompoenpitten om toe te voegen aan je yoghurt )*