



# Pompoensoep

Geniet extra van de herfst met dit heerlijke basisrecept voor verse pompoensoep die eenvoudig en snel te maken is

 VOORGERECHT  30 MIN   

## INGREDIËNTEN

### voor 3 personen

400 gr pompoen

700 ml water

2 tomaten

1 ui

100 ml room (optioneel plantaardige room)

1 blokje groentebouillon (Maggi)

Boter of olie om in te bakken

Pompoenpitten om te garneren

peterselie om te garneren

## Materialen

Staafmixer

Merknamen in de ingrediëntenlijst kunnen het gevolg zijn van een betaalde samenwerking. Sommige linkjes op deze pagina kunnen affiliate links zijn. Lees meer: [disclaimer](#).

## BEREIDING

1 Snijd de pompoen in stukken en verwijder de schil of gebruik een zakje of doosje kant-en-klare pompoenblokjes. Zet een pan op het vuur en verhit de boter of olie en voeg de stukken pompoen toe. Snijd de ui en tomaten grof en doe deze ook in de pan. Bak ongeveer 3 minuutjes en giet er dan het water bij.



2 Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en breng het aan de kook. Laat alles nu ongeveer 20 minuten koken op laag vuur. Pak de staafmixer en pureer alles tot een gladde soep. Voeg de room toe en mix alles nog een keer goed door. Zet nog 2 min op het vuur en serveer dan met wat peterselie, pompoenpitten en wat extra room naar smaak. Rooster eventueel de pompoenpitjes.

3 Tip: vervang de room eens door kokosmelk, daar krijgt je soep een lekker Oosters tintje van.

4 Bekijk ook eens mijn andere [recepten met pompoen](#) en kijk hier [hoe je veilig een pompoen snijdt met stappen & tips](#).

Mijn notities