

## Pompoen soep / Pumpkin soup



### De boodschappen

- 1 pompoen (+/- 2 kg)
- 2 muskaat pompoenen (fles type)
- 1.5 liter groentefond
- 2 gesnipperde uien
- 100 gram boter
- 1 kaneelstokje
- nootmuskaat
- zeezout&versgemalen peper

**Nu halloween dichterbij komt maken we een lekker zachte pompoensoep, vegetarisch.** Je kunt er de hele winter plezier van hebben want ook na Halloween is ie erg lekker!

### Zo maak je deze pompoensoep

Snij de top van de pompoen, schep de zaden en draden en dan het vruchtvlees eruit.

Snijdt de muskaatpompoenen in de helft, chep de zaden en baarden er uit.

Schil de pompoenen met de dunschiller en snij ze in kleine stukken.

Laat de boter smelten in de soeppan en fruit de ui in 10 minuten zacht.

Voeg de gesneden pompoenen hier aan toe.

Voeg het kaneelstokje toe en ook zout, peper & nootmuskaat.

Laat de pompoen ca 40 minuten stoven met de deksel op de pan.

### **Roer de pompoenstoof af en toe om, pas op aanbranden.**

In +/- 40-45 minuten is de pompoen zacht en kan het kaneelstokje er uit.

Voeg de groentefond toe en breng de soep aan de kook. Laat het even doorkoken.

Neem de soep van het vuur en laat het wat afkoelen. Mix de soep in gedeelten glad.

Doe de soep terug in de pan en laat het nog een half uur zachtjes koken.

Schenk de hete soep in de uitgeholde pompoen.

Rasp er nog wat nootmuskaat over voor het mooi.

**Happy Halloween!**

## Pompoen soep / Pumpkin soup



### Shoppinglist

- 1 pumpkin (+/- 2 kg)
- 2 butternut squashes
- 1.5 liter vegetables fond
- 2 chopped onions
- 100 grams of butter
- 1 cinnamon stick
- dash of nutmeg
- sea salt and freshly ground pepper

**Now that Halloween is getting closer, we make a nice soft pumpkin soup, vegetarian.** You can use this recipe all the winter long because it's very tasty!

### **This is how to make the pumpkin soup**

Cut the top of the pumpkin, scoop out the seeds and fibers and dice the flesh.

Halve both butternut squashes, scoop out the seeds and beards.

Peel the butternut squash with a peeler and cut them in little cubes.

Melt the butter in a soup pot and fry the onion soft in it.

Add the pumpkin cubes to the onions and add the cinnamon stick, salt, pepper and nutmeg as well.

Let the pumpkin simmer for app. 40 minutes with the lid on.

Stir the pumpkin stew occasionally, watch out for burning.

In +/- 40-45 minutes the pumpkin is soft and the cinnamon stick can come out.

Add the vegetable stock and bring the soup to the boil. Let it boil a few minutes.

Take the soup from the heat and let it cool a bit. Then blend the soup smooth.

Pour the soup back into the pot and leave it to simmer for another 30 min.

Pour the soup into the hollowed pumpkin.

Grate some nutmeg on the soup to make it look nice.

**Happy Halloween!**