

POMPOENSOEP MET EXTRA'S

Pumpkin soup with extras

Door / By: Sabine Dekie



INGREDIËNTEN

Voor de soep:

- 1 butternut pompoen
- 2 à 3 wortels
- 1 à 3 ajuin (naar keuze en smaak)
- 1 laurierblad
- 1 à 2 takjes tijm (afhankelijk van grootte en smaak)
- Peterselie (naar smaak)
- 1 kippenbouillonblokje (mager)
- 1 groentenbouillonblokje (mager)
- Peper en zout

Garnituur per bord:

- 1 witloof
- 2 sneden gerookte zalm
- Grijze garnalen (naar keuze)
- 1 lenteui
- Geroosterde pijnboompitten (hoeveelheid naar keuze)
- Paar plukjes krulpeterselie
- (light) room
- 1 multigranen cracker

BEREIDING

Soep

1. Schel en snij de pompoen, wortels en ajuin in grove stukken. (indien gewenst kan je de groenten eerst stoven maar ik doe dat niet om het wat gezonder (vetvrij) te houden)
2. Voeg de kruiden toe (laurier, tijm, peterselie, bouillon).
3. Zet alles onder water en laat +/- 30 minuten zachtjes gaarkoken. Als je met een gewoon botermes heel gemakkelijk door de stukken pompoen en wortels kan, dan is ze klaar.
4. Haal het laurierblad en de tijmtakjes uit de soep.
5. Mix de soep goed door (ik mix ze meestal 2 keer).
6. Voeg peper en zout toe naar keuze en smaak (en mix ze nog eens).
7. Laat ze nog 10 minuten door pruttelen op het vuur.

Garneren

1. Snij alle garnituur op maat.
2. Ik hou een aantal witloofsblaadjes apart en versnijdt de rest.
3. Schep de soep in een diep bord en besprenkel met de (light) room hoeveelheid naar keuze en smaak).
4. Verdeel de garnituur naar keuze (eigen creativiteit).
5. Dien onmiddellijk op.

Smakelijk!

INGREDIENTS

For the soup:

- 1 butternut squash
- 2 to 3 carrots
- 1 to 3 onion (of your choice and taste)
- 1 bay leaf
- 1 to 2 sprigs of thyme (depending on size and taste)
- Parsley (to taste)
- 1 chicken stock cube (lean)
- 1 vegetable stock cube (lean)
- Pepper and salt

Garnish per plate:

- 1 chicory
- 2 slices of smoked salmon
- Gray shrimp (of your choice)
- 1 spring onion
- Roasted pine nuts (quantity of your choice)
- A few tufts of curly parsley
- (light) cream
- 1 multi-grain cracker

PREPARATION

Soup

1. Peel and roughly chop the pumpkin, carrots and onion. (if desired, you can stew the vegetables first, but I don't do that to keep it a bit healthier (fat-free))
2. Add the herbs (bay leaf, thyme, parsley, stock).
3. Put everything under water and let it simmer for about 30 minutes. If you can easily cut through the pieces of pumpkin and carrots with a regular butter knife, then she's done.
4. Remove the bay leaf and thyme sprigs from the soup.
5. Mix the soup well (I usually mix them twice).
6. Add salt and pepper of your choice and taste (and mix them again).
7. Let them simmer for another 10 minutes on the fire.

Garnish

1. Cut all garnishes to size.
2. I keep a number of chicory leaves separate and cut the rest.
3. Spoon the soup into a deep plate and sprinkle with the (light) cream amount of your choice and taste).
4. Divide the garnish as desired (own creativity).
5. Serve immediately.

Bon appetit!