OOSTERSE POMPOENSOEP MET HONING-SOJA GARNALEN



Herfst! Dat betekent dat veel mensen weer gaan koken met de (fles)pompoen. Flespompoen heeft een zachte, nootachtige smaak en wordt vaak gebruikt vanwege het vrijwel draadloze vruchtvlees. Deze week gaan we de pompoen bereiden in de oven. Je mag uiteraard ook de barbecue gebruiken, zoals mensen van De Bigondier gewend zijn. Door deze bereiding krijgt de pompoen een zoetere, gekarameliseerde smaak. In combinatie met gember, kokosmelk, bospenen, knoflook en ui, wordt dit een fantastische volle, romige soep! Serveer deze soep met wat brood, lekker bereidde garnalen en je hebt een top maaltijd.





Benodigdheden voor 4-6 personen:

Pompoensoep

- 1 middelgrote flespompoen á 1,5 kg
- 6 medium bospenen (ongeveer 200-300 gram)
- [illegible]en knoflook
- [illegible]te ui
- [illegible]gember (duimdikte)

- 3 kippendijen
- 1,25 l. kippenbouillon (ik gebruik 2,5 bouillonblokje)
- 3 el. olijfolie
- Zout en peper
- 3 el. bruine basterdsuiker
- 2 th, kaneel
- 250 ml. kokosmelk

Garnalen
- 60 garnalen, gepeld (6 stuks per spies)
- 150 ml. honing
- 5 el. soja saus
- 2 el. olijfolie
- 3 tenen knoflook, fijngeperst
- Zout en peper naar smaak
- 1/4 th. chilivlokken (optioneel)

1) We beginnen met de marinade voor de garnalen. Doe alle ingrediënten van de marinade in een grote kom en voeg de garnalen toe. Hussel alles goed door elkaar en doe de garnalen in een plastic boterham zakje. Laat de garnalen voor minstens 60 minuten in de koelkast marineren.

2) Dan gaan we aan de slag met de pompoensoep. Halveer de flespompoen en lepel de zaadjes eruit. Snijd de bospenen en ui in grove stukken. Leg alles in een braadslede en voeg de tenen knoflook in zijn geheel toe. Schil de gember (gooi de schillen niet weg! Deze kun je gebruiken voor heerlijke thee), snijd deze in grove stukken en voeg toe aan de braadslede. Doe de olijfolie ruimschoots over alle ingrediënten heen. Voeg naar smaak peper en zout toe. Als laatste voeg je zowel de kaneel als basterdsuiker toe. Hussel alles goed door elkaar.

3) Verwarm de oven of BBQ voor op 210 graden. Bereid de BBQ voor op de indirecte methode (warme en koude zone). Zet de braadslede in de oven of op de barbecue en gaar alles mooi in 45 - 60 minuten, totdat alles licht goudbruin is. Breng het water aan de kook met de 2,5 kippenbouillonblokjes en voeg de drie kippendijen toe. Kook de bouillon zachtjes gedurende 20 à 30 minuten. Haal de kippendijen uit de bouillon en laat deze even afkoelen. Trek deze vervolgens uit elkaar, zodat je kleine reepjes kip krijgt.

4) Haal de groente uit de oven en laat deze voor 10 minuten afkoelen. Lepel de pompoen uit (hoeft niet!) en voeg het vruchtvlees gezamenlijk met de rest toe aan de bouillon. Laat dit voor 5-10 minuten zachtjes meekoken, voordat je de kokosmelk toevoegt. Warm dit even kort mee en pureer de soep met een staafmixer

5) Bak ondertussen wat heerlijke broodjes af. Haal de garnalen uit de marinade en rijg 6 garnalen aan een hout spies. Leg de garnalenspiesen in de oven, terwijl je de broodjes bakt op 200 graden. De garnalen hebben maar 5 à 6 minuten nodig om gaar te worden.

6) En serveren maar! Schenk de pompoensoep in een mooie kom. Voeg eventueel nog wat room of kokosmelk druppels toe voor de presentatie. Leg de garnalenspies er bovenop en serveer met wat plakjes brood (en eventueel wat boter).

7) Eetsmakelijk!

Dit recept is samengesteld door **De Bigondier**. Belang bij goed bijpassende dessertwijn? Bestel de Montes Cherub Syrah Rosé (https://www.debigondier.nl/products/montes-cherub-syrah-rose?_pos=1&_psq=montes&_ss=e&_v=1.0) via de website van **De Bigondier.**

HULP NODIG OF VRAGEN?

Dit recept is samengesteld door De Bigondier. Stel je vragen of volg hem via:
Facebook (https://www.facebook.com/pg/debigondier)
Instagram (https://www.instagram.com/debigondier)

Bestel je ingrediënten online op https://degroentemannen.versbesteld.nl.