

---

## Linzen-pompoensoep

met kurkuma, limoenolie en pitabrood



Cooking Time



Voor 3-4 personen

## Wat je van ons krijgt

- rode linzen
- kurkumapoeder
- volkoren pitabroodjes <sup>1</sup>
- hokkaido-pompoen
- verse gember
- gemalen komijn
- knoflook
- verse rode chilipeper
- verse koriander
- limoen
- ui
- groentebouillonblokje <sup>9</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

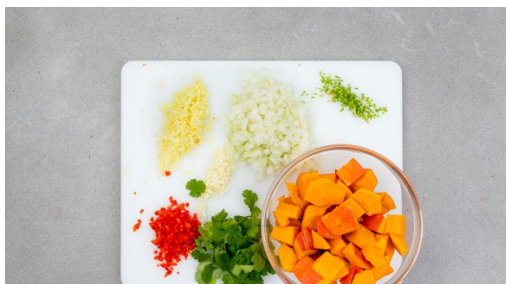
- bakplaat met bakpapier
- grote kookpan
- maatbeker
- oven
- staafmixer

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

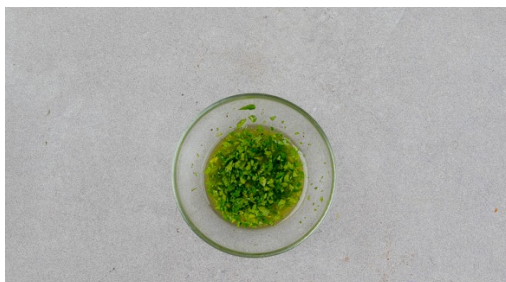
gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie



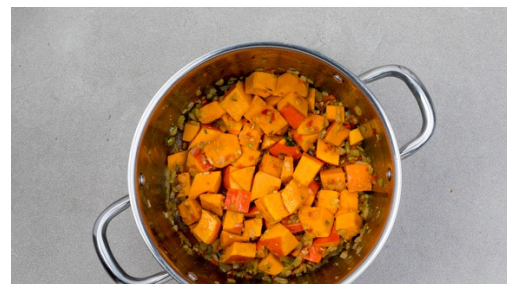
### 1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Pel en hak de **knoflook** en **ui** fijn. Schil de **gember** en hak fijn. Halveer de **chilipeper**, verwijder de zaden en zaadlijsten en hak de **peper** fijn. Halveer de **pompoen**, lepel de pitten eruit en snijd de **pompoen** in blokjes. Pluk de **korianderblaadjes** en hak ze fijn. Hak ook de **steeltjes** fijn.



### 4. Limoenolie maken

Pers intussen de **limoenen** uit. Meng de **helft van de korianderblaadjes** met 2-3el olijfolie, **2el limoensap** en een snufje zout in een kommetje.



### 2. Soep maken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote kookpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** met de **komijn** 3-5min. Voeg dan de **koriandersteeltjes**, **knoflook**, **pompoenblokjes**, het **kurkumapoeder**, de **gember** en **chilipeper** naar smaak toe en roerbak 2-3min.



### 5. Pitabroodjes afbakken

Leg de **pitabroodjes** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel ze met een paar druppels water. Bak ze 4-5min in de oven totdat ze warm zijn.



### 3. Linzen toevoegen

Voeg de **linzen** en 1L water aan de kookpan toe, breng aan de kook. Verkruiemel het **bouillonblokje** erboven, doe de deksel op de pan en laat ca. 15min op middellaag-middelhoog vuur sudderen totdat de **linzen** zacht en gaar zijn. Je kunt, als dit je voorkeur heeft, de **soep** glad pureren met een staafmixer. Proef en breng de **soep** evt. op smaak met zout en peper.



### 6. Smaakmakers toevoegen

Voeg tot slot **de rest van de korianderblaadjes** en **1-2el limoensap** aan de **soep** toe. Doe er een scheutje water bij als je een wat minder dikke **soep** wenst. Verdeel de **soep** over de kommen en maak een spiraal van **limoenolie** in de **soep**. Serveer met de **pitabroodjes** en de **rest van de limoenolie**.