

Pompoensoep uit de oven (4 personen)



Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

1,5 Flespompoen
2 el olijfolie (biologisch)
2 rode uien
2 teentjes knoflook
1 sinaasappel
1 bieslook (bakje à 25 gr)

2 groente-bouillontabletten
300 ml magere melk
600 ml kraanwater
1 el Philadelphia light Naturel
snufje zout, versgemalen peper

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 220 °C.
- Halveer de pompoen in de lengte. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant met een lepel.
- Leg de pompoen op een met bakpapier beklede bakplaat met de schil naar buiten. Besprenkel of bestrijk met een beetje olijfolie en breng op smaak met versgemalen peper en zout. Leg de ongekilde uien en tenen knoflook ernaast.
- Bak alle groenten en knoflook circa 45 minuten in het midden van de oven.
- Snijd ondertussen met een scherp mes de schil en het witte vlies van de sinaasappel en snijd het vruchtvlees van de sinaasappel in kleine stukken.
- Was de verse bieslook en snijd deze fijn.
- Neem de groenten en knoflook uit de oven en laat 5 minuten afkoelen. Schep het vruchtvlees van de pompoen met een lepel uit de schil en doe dit in de blender.
- Pel de ui en knoflook en voeg toe aan de pompoen.
- Schenk de helft van de magere melk erbij en pureer alles. Schenk daarna in een soeppan.
- Voeg de sinaasappel en de rest van de magere melk in de blender en pureer het geheel. Voeg dit mengsel toe aan de gepureerde pompoen.
- Voeg de bouillontabletten en het water toe en breng de soep tegen de kook aan. Verwarm 2 minuten. Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper. Schep de soep in 4 soepkommen en garneer de soep met 1 tl Philadelphia light naturel en de bieslook.
- Serveer het gerecht direct.

Menusuggestie

Lekker met volkoren soepstengels. Dit is een maaltijdsoep!

Tip:

Gebruik je kant en klare pompoen? Dan bak je de pompoen en groentes in een pan. I.p.v. een blender kun je een staafmixer gebruiken!

* Voor toegestane hoeveelheden, zie richtlijnen PDS.