

7

# Heerlijke Pompoensoep Recepten



**DELEN = VERMENIGVULDINGEN** : deel dit boekje met al je vrienden en familieleden

[Klik hier en Deel op Facebook](#)

[Klik hier en vind alle pompoensoep recepten](#)

Aangeboden door: <http://www.pompoensoep.com>



<http://www.onskookboek.be>

**DELEN = VERMENIGVULDINGEN : deel dit boekje met al je vrienden en familieleden**  
**[Klik hier en Deel op Facebook](#)**

**[Klik hier en vind alle pompoensoep recepten](#)**

Aangeboden door: <http://www.pompoensoep.com>

# 7 Heerlijke Pompoensoep Recepten

Toen 1 van onze nieuwsbrief lezers mij vroeg of wij een pompoensoep recepten kookboek konden uitdelen, stond ik even voor een moeilijke keuze.

“Gratis graag zou tof zijn Stef!” vroeg hij...

...uhmm... op onze website staan ze allemaal gratis hoor!

<http://www.pompoensoep.com/>

En ze zijn allemaal even lekker.

Na wat rondkijken op de websites, vonden we deze "verborgen" 7 recepten: allemaal best lekker, maar niet echt makkelijk te vinden tussen alle andere paleo pompoensoep recepten.

Zoals altijd kan je deze soep recepten klaarmaken binnen het half uur!

**BONUS: onderaan dit recepten boekje**

een lekkere soep met slechts 3 ingrediënten die je in 20 minuten zal klaarmaken (dus alweer 8 recepten in plaats van 7 HaHa)

Geniet ervan! :-)

Warme Groeten,  
Stef en Jessy:

<http://www.gezondesoep.com/>

en Mia:

<http://www.neopaleodieet.com/>

**DELEN = VERMENIGVULDINGEN** : deel dit boekje met al je vrienden en familieleden

[Klik hier en Deel op Facebook](#)



[Klik hier en vind alle pompoensoep recepten](#)

Aangeboden door: <http://www.pompoensoep.com>

# Pompoensoep met kaas zonder kaas



Voor hoeveel personen: 8

## Ingrediënten

- 2 tot 4 eetlepels olijfolie
- 2 uien
- 4 knoflookteentjes
- 800 gram pompoen
- 400 gram bloemkool
- ½ theelepel kurkuma (geelwortel, kunyit)
- 1400 ml water
- naar smaak: sojasaus (2 eetlepels)
- naar smaak: rotszout of zeezout
- naar smaak: flink wat zwarte peper van de molen

Voor de garnering

- fijngesneden bloemkool

Voor de kaassmaak en volgens je persoonlijk dieet kies je uit:

- 80 tal gram kaas (ik verkies een goedkoop overschotje Cheddar) of
- 4 eetlepels voedingsgist (edelgist): altijd handig wanneer je geen kaas in huis hebt!

**DELEN = VERMENIGVULDINGEN** : deel dit boekje met al je vrienden en familieleden

[Klik hier en Deel op Facebook](#)

[Klik hier en vind alle pompoensoep recepten](#)

Aangeboden door: <http://www.pompoensoep.com>

## Bereiding

1. Neem een soeppot met dikke bodem en verwarm er de olijfolie in op.
2. Schil de eerste ui, snijd of rasp fijn en begin aan te stoven. Doe hetzelfde met de tweede ui.
3. Schil je de knoflookteentjes, kneus en doe bij in de soeppot.: laat de uien een 5 tal minuten fruiten op een middelhoog vuur: roer zo nu en dan om, zorg dat niets aanbakt (zeker de knoflook niet!) maar dat je ui wel begint te bruinen.
4. Ondertussen schil je de pompoen en snijd in kleine stukjes.
5. Na een 5 tal minuten uien bruinen voeg je de pompoenstukjes toe. Voeg indien nodig meer olijfolie toe en laat ook de pompoenstukjes mee bruinen. Roer zo nu en dan om.
6. Ondertussen kook je water in een waterkoker (of in een andere pot op het vuur).
7. Ondertussen snijd je met een mes net over het oppervlakte van de bloemkool, zodat je "bloemkoolkruimels" hebt voor de garnering. Snijd de rest van de bloemkool in roosjes en de stam in kleine stukjes.
8. Van zodra ook de pompoenstukjes gebruind zijn (je soeppot staat nu ongeveer 15 minuten op het vuur), voeg je de bloemkool en de kurkuma toe en laat een minuutje meestoven.
9. Overgiet met kokend water en laat de pompoen en de bloemkool gaar sudderen (ongeveer 8 minuten).
10. Voeg dan naar smaak (begin met een beetje, proef en voeg dus meer toe indien nodig) kaas of voedingsgist toe plus wat vers gemalen peper van de molen en pureer. Breng je pompoensoep verder op smaak met meer kaas of voedingsgist, rotszout en vers gemalen peper, garneer en serveer.

Lees meer info op <http://www.pompoensoep.com/met-kaas.html>

**DELEN = VERMENIGVULDINGEN : deel dit boekje met al je vrienden en familieleden**

**[Klik hier en Deel op Facebook](#)**

**[Klik hier en vind alle pompoensoep recepten](#)**

**Aangeboden door: <http://www.pompoensoep.com>**

# Mia's Spaanse Pompoensoep Maken



**DELEN = VERMENIGVULDINGEN** : deel dit boekje met al je vrienden en familieleden

[Klik hier en Deel op Facebook](#)

[Klik hier en vind alle pompoensoep recepten](#)

Aangeboden door: <http://www.pompoensoep.com>

Voor hoeveel personen: 8

### **Ingrediënten**

- 1 tot anderhalve kg pompoen, in stukken gesneden
- 2 grote uien, in stukjes gesneden
- 2 rijpe tomaten, in blokjes gesneden
- 1 rode paprika, in stukjes gesneden
- naar smaak: peper, Himalaya-zout, kurkuma
- groenten- of kippenbouillon: zoveel tot alle groenten onder staan
- olijfolie

### **Bereiding**

De stukjes pompoen in een soeppot eventjes aanstoven in olijfolie samen met de in stukjes gesneden ajuinen.

1. De tomaten en rode peper toevoegen, kruiden met peper, zout en kurkuma en eventjes laten meestoven.
2. Daarna de bouillon bijvoegen en alles gaar laten worden (prik door de pompoenstukken om te voelen of ze zacht genoeg zijn: ze zijn gaar als je ze makkelijk met een vork kan pletten).
3. Pureer de soep en voeg bij het serveren wat verse koriander toe.

Deze pompoensoep of “Sopa de calabaza con tomates y pimiento rojo” wordt aangeboden door Mia in Spanje. De witte, golvende achtergrond vormt de muur van haar grotwoning. [Wil je zelf koel en lekker rustig overnachten in warm Spanje, maak dan hier je boeking.](#)

**DELEN = VERMENIGVULDINGEN : deel dit boekje met al je vrienden en familieleden**

[Klik hier en Deel op Facebook](#)

[Klik hier en vind alle pompoensoep recepten](#)

Aangeboden door: <http://www.pompoensoep.com>

# Wortel Pompoensoep



Voor hoeveel personen: 4

## **Ingrediënten**

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui
- 1 groene chilipeper
- 3 knoflookteentjes
- 1 cm verse gemberwortel
- ½ kg pompoen
- 2 kleine wortelen
- vloeistof tot alle ingrediënten onder staan (500 ml water, of 1 geperste sinaasappel en de rest water tot je samen 500 ml hebt, of 500 ml cashewnotenmelk door 500 ml water 1 minuut te mixen met 25 gram cashewnoten)
- rotszout en peper naar smaak
- voor de garnering (en extra smaak) indien voorhanden: 2 eetlepels fijngehakte korianderblaadjes en/of fijngehakt groen van lenteuitjes en/of vers geraspte gemberwortel en/of leg een schijfje citroen bij op tafel per persoon

**DELEN = VERMENIGVULDINGEN** : deel dit boekje met al je vrienden en familieleden

[Klik hier en Deel op Facebook](#)

[Klik hier en vind alle pompoensoep recepten](#)

Aangeboden door: <http://www.pompoensoep.com>

## Bereiding

1. Verhit de olijfolie in een soeppot op een matig hoog vuur.
2. Rasp of snijd de ui fijn en begin aan te stoven.
3. Snijd ondertussen het groene chilipeperkje, de knoflookteentjes en de gemberwortel fijn en laat mee aanstoven: roer zo nu en dan om en laat verder stoven.
4. Rasp of snijd de wortel fijn en laat mee aanfruiten.
5. Ondertussen schil je indien nodig of gewenst (geen butternut of Hokkaido pompoen gekocht) de pompoen in stukjes en voeg bij in de soeppot. Roer goed om en laat alles verder stoven tot de ui glazig is en de groenten gebruind zijn: zorg ervoor dat de knoflook niet aanbakt, dus houdt het vuur laag genoeg.
6. Kook ondertussen het water in een waterkoker.
7. Giet het kokend water ( al dan niet met het sinaasappelsap of gemixte cashewnoten) over de groenten, breng aan de kook en laat sudderen tot de pompoen gaar is (dit gaat in minder dan 10 minuten al het geval zijn). Wie wil kan de laatste 4 minuten fijn gesneden bieslook of lenteuitjes mee koken in plaats van er de soep mee te garneren aan tafel).
8. Pureer met een staafmixer (liefhebbers van verse koriander pureren deze nu mee in de soep) en breng je wortel pompoensoep verder op smaak met rotszout en vers gemalen peper van de molen.
9. Serveer met de garnering zoals in Vietnam apart mee op tafel zodat ieder naar smaak zijn eigen soep kan personaliseren.

Meer info op: <http://www.pompoensoep.com/wortel-pompoensoep.html>

**DELEN = VERMENIGVULDINGEN : deel dit boekje met al je vrienden en familieleden**

**[Klik hier en Deel op Facebook](#)**

**[Klik hier en vind alle pompoensoep recepten](#)**

**Aangeboden door: <http://www.pompoensoep.com>**

# Pompoensoep met Spekjes



## Ingrediënten

- indien nodig om sneller te werken: en klontje hoeveboter (klassieke keuken) | of een klontje ghee of een scheutje olijfolie (voor het paleo dieet), weet dat boter en pompoen goed samengaan, dus olijfolie is hier je derde keuze wat smaak betreft
- 100 gram spekjes
- 1 grote ui
- 1 preistengel
- ½ kg vrucht vlees van pompoen (dat is bij ons ¼de tot ⅓de pompoen)
- 3 knoflookteentjes
- naar smaak (1/2 theelepel) gedroogde tijmblaadjes
- naar smaak (1/2 theelepel) gemberpoeder
- water om alles onder te zetten (minstens 500 ml, wie een dunne soep wil, gebruikt ergens tussen ½ en 1 liter)
- naar wens indien je een fles openstaan hebt: 50 ml droge witte wijn
- 1 theelepel sojasaus
- naar smaak: vers gemalen peper en rotszout
- naar wens: wat vers geperst citroensap of het sap van 1 geperste sinaasappel

**DELEN = VERMENIGVULDINGEN** : deel dit boekje met al je vrienden en familieleden

[Klik hier en Deel op Facebook](#)

[Klik hier en vind alle pompoensoep recepten](#)

Aangeboden door: <http://www.pompoensoep.com>

## Bereiding

1. Neem een soeppot met dikke bodem en begin hierin de spekjes krokant te bakken, al dan niet met een klontje of scheutje vetstof.
2. Ondertussen snijd je de ui in deze volgorde fijn, de prei in ringen, schil en kneus je de knoflook en snijd de geschilde pompoen in stukken.
3. Van zodra je spek flink wat spekvet in je pot doet verschijnen (een 5tal minuten) voeg je er de ui aan toe en begin te fruiten op een middelhoog vuur. Zo nu en dan omroeren. Voeg er ook de in ringen gesneden prei aan toe en roer zo nu en dan om zodat niets aanbakt. Zorg ervoor dat het vuur hoog genoeg blijft, zodat het spek blijft bakken en niet gaat koken in vocht uit het vlees en de soepgroenten.
4. Na maximaal een minuut of 10 spek bakken, voeg je de gekneusde knoflook en pompoenstukken toe en fruit een 5tal minuten mee aan. Blijf zo nu en dan roeren en voeg de tijm en het gemberpoeder toe.
5. Ondertussen breng je water aan de kook in een waterkoker en wie een sinaasappel gebruikt, perst deze nu uit.
6. Blus met wijn indien je dat gebruikt, overgiet de groenten met water (en sinaasappelsap voor wie het gebruikt), voeg 1 theelepel sojasaus toe, breng aan de kook en laat de pompoen gaar sudderen (dit duurt maximaal 10 minuten).
7. Pureer je pompoensoep en de spekjes samen, proef en breng verder op smaak met peper, zout en indien nodig enkele druppels vers citroensap. Smakelijk!

Meer info op: <http://www.pompoensoep.com/met-spekjes.html>

**DELEN = VERMENIGVULDINGEN** : deel dit boekje met al je vrienden en familieleden

[Klik hier en Deel op Facebook](#)

[Klik hier en vind alle pompoensoep recepten](#)

Aangeboden door: <http://www.pompoensoep.com>

# Pompoensoep van Jamie Oliver



Voor hoeveel personen: 4

## **Ingrediënten**

- een flinke scheut olijfolie (of een smaakvolle vetstof voor wie zonder salie gaat koken)
- 8 verse salieblaadjes
- 1 ajuin
- 1 wortel
- 1 bleekselderstengel
- 3 knoflookteentjes
- naar smaak:  $\frac{1}{4}$ de tot  $\frac{1}{2}$  de verse lange rode peper of meer pikante kleine peper
- 1 vers takje rozemarijn
- naar smaak: rotszout en zwarte peper van de molen
- 1 kg butternut pompoen
- 1 liter groentebouillon (of kippenbouillon)
- voor de garnering indien gewenst: een scheut van de beste olijfolie van koude persing (voor op salade)

**DELEN = VERMENIGVULDINGEN** : deel dit boekje met al je vrienden en familieleden

[Klik hier en Deel op Facebook](#)

[Klik hier en vind alle pompoensoep recepten](#)

Aangeboden door: <http://www.pompoensoep.com>

## Bereiding

1. Verwarm een flinke scheut olijfolie in een soeppot met dikke bodem.
2. Schil de ui en snijd fijn.
3. Doe de salieblaadjes in de soeppot en bak in een halve minuut krokant. Verwijder ze met een schuimspaan en laat op een keukenpapier uitlekken voor de garnering. Je hebt nu een geurige olijfolie.
4. Begin de ui te fruiten in deze olijfolie.
5. Snijd of rasp de wortel en laat mee fruiten.
6. Snijd of rasp de selderstengel en laat ook mee aanfruiten.
7. Schil de knoflookteentjes, kneus en laat mee aanstoven.
8. Verwijder de zaadjes uit de rode peper, snijd de peper zo fijn mogelijk en stoof mee aan.
9. Voeg ook de rozemarijn toe, wat rotszout en vers gemalen peper en roer zo nu en dan om.
10. Ondertussen schil je de pompoen, verwijder de zaadjes, snijd het vruchtvlees in stukken en nadat je de uien minstens 5 minuten hebt laten fruiten, voeg je de pompoenstukjes toe zodat alle groenten lichtjes kunnen bruinen voor meer smaak in je soep.
11. Kook ondertussen de bouillon in een sauspannetje op het vuur.
12. Na een kwartier vanaf je begonnen bent, voeg je de kokende bouillon toe en laat je de groenten 10 minuten sudderen.
13. Verwijder het rozemarijntakje. Pureer je pompoensoep, proef en breng verder op smaak met rotszout en/of vers gemalen peper. Wie zoals Jamie Oliver salieblaadjes krokant heeft gebakken, heeft er nu 2 per persoon om bovenop elke kom soep te serveren. Je kan er ook nog enkele druppels van je beste olijfolie over sprenkelen. Smakelijk!

Meer info op: <http://www.pompoensoep.com/jamie-oliver.html>

**DELEN = VERMENIGVULDINGEN : deel dit boekje met al je vrienden en familieleden**

**[Klik hier en Deel op Facebook](#)**

**[Klik hier en vind alle pompoensoep recepten](#)**

Aangeboden door: <http://www.pompoensoep.com>

# Pittige Pompoensoep uit Maleisie met Kokosmelk



Voor hoeveel personen: 4

## Ingrediënten

- 2 eetlepels vetstof
- 1 kg pompoen (dat is ongeveer wat hier bij ons een halve muskaatpompoen weegt)
- 1 liter kippenbouillon of garnalenbouillon (desnoods van een biologisch, zoutarm, MSG-vrij bouillonblokje)
- 250 ml kokosmelk
- rotszout naar smaak
- naar oosterse smaak en wens: sojasaus (oosters), tamari (glutenvrije, tarwevrije sojasaus, dus geschikt voor De Voedselzandloper) of kokosamino's (smaakt zoals sojasaus en is volledig paleo)

**DELEN = VERMENIGVULDINGEN** : deel dit boekje met al je vrienden en familieleden

[Klik hier en Deel op Facebook](#)

[Klik hier en vind alle pompoensoep recepten](#)

Aangeboden door: <http://www.pompoensoep.com>

## Ingrediënten Voor de kruiden-currypasta

- 50 gram sjalot
- 6 schijfjes verse galangal wortel of 1.5 tot 2 theelepels laos of lengkuas in poedervorm
- 2 witte stengels citroengras of 2 theelepels serreh of serai: dus citroengras in poedervorm
- 1.5 eetlepels chilipeper in poedervorm
- 10 "buah keras" oftewel kemirinoten (vervang indien niet te vinden met hazelnoten, cashewnoten of pistachio noten)
- 1 theelepel "belacan" of garnalenpasta (moeilijk te vervangen, wie het niet kent: het lijkt op een donkerbruin stuk harde zeep, bevat alleen water, garnalen en zout en de geur is ... onbeschrijfelijk rauw maar smaakt heerlijk in gerechten. Kan je het echt niet vinden, gebruik dan wat vissaus - smaakt zeker niet hetzelfde maar op zijn minst nog oosters en bestaat ook uit gefermenteerde zeewezens - maar proef dan altijd eerst alvorens extra zout toe te voegen in de soep)
- 1.5 eetlepels korianderpoeder
- 2 eetlepels gedroogde garnaaltjes
- 60 ml water

## Bereiding

1. Verwarm 1 eetlepel gezonde vetstof in een soeppot met brede bodem.
2. Verwijder de draadjes en zaadjes uit de pompoen, snijd in stukken, schil een stuk, snijd in pompoenstukjes en begin aan te bruinen.
3. Schil de rest van de pompoen, snijd in stukjes en laat mee aanbruinen. Roer zo nu en dan om zodat de stukjes aan alle kanten kunnen bruinen.
4. Maak nu snel de kruidenpasta: begin met de gedroogde garnalen even af te spoelen.
5. Doe dan alle ingrediënten van de kruidenpasta in een blendertje: indien je geen al te sterk blendertje hebt, snijd dan eerst het citroengras, noten, en galangal in stukjes. Mix tot het een gladde pasta wordt.
6. Doe in een sauspot - waar je straks ook 1 liter bouillon zal bijvoegen, dus kies de juiste maat van pot - 1 eetlepel vetstof en stoof er de kruidenpasta enkele minuten in aan tot de aroma's goed vrijkomen. Voeg indien nodig meer vetstof toe.
7. Giet er na enkele minuten de bouillon bij en breng aan de kook.
8. Wanneer de pompoenstukjes in je soeppot gebruikt zijn, giet je er de gekruide bouillon over, breng aan de kook en laat sudderen tot de pompoenstukjes gegaard zijn.
9. Indien gewenst kan je nu de chili olie maken zoals in het recept hierboven.
10. Van zodra de pompoen gaar is, pureer je de soep met een staafmixer, proef en voeg indien nodig rotszout, of om in de oosterse sfeer te blijven: sojasaus of tamari of kokosamino's toe.
11. Giet er dan pas de kokosmelk bij, mix even, proef en klaar is je soep!
12. Verwarm je pompoensoep met de kokosmelk indien gewenst nog wat op, maar breng ze niet meer aan de kook. Voor een meer pittige soep, serveer je er de chili olie bij.

Meer info en mooie foto's uit Maleisie op: <http://www.pompoensoep.com/kokosmelk.html>

**DELEN = VERMENIGVULDINGEN** : deel dit boekje met al je vrienden en familieleden

[Klik hier en Deel op Facebook](#)

[Klik hier en vind alle pompoensoep recepten](#)

Aangeboden door: <http://www.pompoensoep.com>

# Herfst Pompoensoep met Appel en... Hazelnoten



Voor hoeveel personen: 6

## Ingrediënten

- 1 eetlepel hoeveboter of ghee
- soepgroenten (zeker wanneer je geen groentebouillon gebruikt) bijvoorbeeld 1 ui, 1 wortel, 1 selderstengel en 1 klein laurierblad
- 2 zure appels
- 1 kg muskaatpompoen , butternut of Hokkaido pompoen
- naar smaak: ½ theelepel rotszout
- naar smaak: ⅛ theelepel vers gemalen zwarte peper
- ongeveer 750 ml groentebouillon (of water)
- 30 gram hazelnoten + 100 ml water

Voor de garnering en extra smaak:

- een plus: per persoon enkele druppels niet geraffineerde hazelnoot olie (niet meteen de goedkoopste olie en niet meteen makkelijk te vinden, daarom proberen we de smaak wat na te bootsen met onze zelfgemaakte notenroom van geroosterde hazelnoten)
- indien gewenst: schijfje verse citroen mee op tafel leggen, of vers geperst citroensap of mix een beetje vers geperst citroensap door de hazelnootolie

**DELEN = VERMENIGVULDINGEN** : deel dit boekje met al je vrienden en familieleden

[Klik hier en Deel op Facebook](#)

[Klik hier en vind alle pompoensoep recepten](#)

Aangeboden door: <http://www.pompoensoep.com>

## Bereiding

1. Verwarm je vetstof op in een soeppot met dikke bodem.
2. Schil je ui, rasp en begin te bruinen in de vetstof.
3. Was de wortel, rasp en bruin mee aan.
4. Was de selderstengel, rasp en stoof mee aan.
5. Verwijder de klokhuisen van de appels, snijd in kleine blokjes en laat mee aanstoven.
6. Verwijder de zaden en draden uit de pompoen, schil indien nodig en gewenst (onze muskaatpompoenen schillen we, butternut en Hokkaido pompoen kan je de schil mee koken), snijd in kleine stukjes en voeg bij de gebruide ui (na een 8tal minuten bruinen).
7. Bruin de pompoen en de appel mee, dus roer zo nu en dan om.
8. Ondertussen kook je water in een waterkoker of verwarm je groentebouillon in een sauspantje tot het kookt.
9. Zijn de pompoenstukjes wat gebruid, kruid dan met de peper, roer nog eens goed om zodat het peper-aroma vrijkomt, overgiet dan met water - voeg laurierblad toe - of groentebouillon, breng aan de kook en laat sudderen tot de pompoen en appel gaar is.
10. Ondertussen ga je de hazelnoten roosteren: hak ze eerst grof, zodat meer oppervlakte de pan zal voelen en je dus meer geroosterde smaak in je noten zal krijgen: doe de gehakte hazelnoten in een kleine, droge pan in 1 laag en roosteren op een matig-laag vuur, onder voortdurend roeren, een 2 tot 4 minuten: tot de hazelnotengeur goed vrijkomt en de kleur licht-bruin wordt.
11. Doe de geroosterde hazelnoten in een klein blendertje, voeg er 100 ml water bij en laat 1 minuut mixen tot hazelnotenroom.
12. Wanneer je pompoen gaar is - verwijder het laurierblad - , pureer je de soep. Proef en voeg naar smaak rotszout toe. Giet er ook de hazelnotenroom bij en mix door elkaar.
13. Serveer je pompoensoep en zet extra peper, hazelnootolie en verse citroen bij op tafel zodat ieder naar wens zijn kom soep op smaak kan brengen.

Meer info op: <http://www.pompoensoep.com/met-appel.html>

**DELEN = VERMENIGVULDINGEN** : deel dit boekje met al je vrienden en familieleden

[Klik hier en Deel op Facebook](#)

[Klik hier en vind alle pompoensoep recepten](#)

Aangeboden door: <http://www.pompoensoep.com>

# Courgettesoep maken van 3 ingrediënten = genieten in 20 minuten!



Meer info en foto's op: <http://www.pompoensoep.com/courgettesoep-recept.html>

Voor hoeveel personen: 1

<b>Ingrediënten</b>	<b>Bereiding</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ½ de eetlepel lekkere en gezonde vetstof</li><li>• 1 middelgrote courgette (150 - 200 gram)</li><li>• 1 dunne preistengel</li><li>• 4 knoflookteentjes</li><li>• water totdat alle groenten onder staan (vuistregel: ongeveer evenveel water als courgette (150-200 ml))</li><li>• naar smaak: rotszout en peper van de molen</li><li>• indien gewenst: vers geperst citroensap</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Neem een brede Tefal pan en warm er je vetstof in op.</li><li>2. Snij voet en top van de prei, was, snij in dikke ringen en begin aan te stoven in de warme vetstof.</li><li>3. Was de courgette, snij in stukjes en laat mee aanstoven.</li><li>4. Knoflookteentjes schillen, kneuzen en toevoegen.</li><li>5. Laat je groenten een 7 tal minuten bruinen.</li><li>6. Ondertussen kook je water in een waterkoker.</li><li>7. Wanneer je groenten genoeg gestoofd hebben, giet je er water over tot ze net onder staan, voeg indien gewenst nu al wat rotszout en vers gemalen peper toe, breng aan de kook en laat onder deksel gaar sudderen (8tal min).</li><li>8. Wanneer de courgette gaar is, giet je de ganze inhoud van de pan in de blender en mix (of met de staafmixer).</li><li>9. Proef en breng je courgettesoep verder op smaak met peper, rotszout en indien gewenst vers geperst citroensap.</li></ol>

**DELEN = VERMENIGVULDINGEN** : deel dit boekje met al je vrienden en familieleden

[Klik hier en Deel op Facebook](#)

[Klik hier en vind alle pompoensoep recepten](#)

Aangeboden door: <http://www.pompoensoep.com>

# Benieuwd geworden naar het hele kookboek?



Ons volgen via de e-mail nieuwsbrief heeft vele voordelen.

In eerste instantie zal je alle nieuwe soep recepten makkelijk in je bus ontvangen, zodat je niet steeds naar de website moet gaan en dus flink wat tijd uitspaart.

Verder lanceren we er kortingsacties op de best verkochte Paleo receptenboeken...

Kijk, dat is nou eens mooi voor ieder die toch kookboeken wil kopen! :-)

Dus wordt lid van onze nieuwsbrief (bovenaan of rechts in de zijbalk van de website).

**Voor meer pompoensoepen:**  
bezoek: <http://www.pompoensoep.com>

Groet,

Stef & Jessy & Mia

P.S. Deel alvast dit boekje met iedereen die ook van soep houdt.  
[Klik hier om dit kookboek te delen met Je Facebook vrienden!](#)

**DELEN = VERMENIGVULDINGEN** : deel dit boekje met al je vrienden en familieleden  
[Klik hier en Deel op Facebook](#)

[Klik hier en vind alle pompoensoep recepten](#)

Aangeboden door: <http://www.pompoensoep.com>



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>