

# Pompoensoep



## Ingrediënten:

1 pompoen, 1 liter bouillon, 2 uien, 1 teentje knoflook  
½ prei, 1 winterwortel, 2 theelepels kerriepoeder,  
1 theelepel kurkuma, 1 theelepel komijnpoeder,  
½ theelepel cayennepeper, scheutje olie,  
1 dl kookroom light

## Bereiding:

- Snij de pompoen door de helft en haal de pitten eruit.
- Schil de pompoen en snij deze in stukjes (2x2), schil de wortel en snij deze in blokjes.
- Snipper de ui en snij de knoflook fijn
- Snij de prei in ringen en was goed
- Zet een pan op het vuur en giet er een scheutje olie in.
- Bak de uien lichtjes aan in de olie en voeg de knoflook toe. Bak deze kort mee (mag niet kleuren)
- Voeg de kerrie, komijn, kurkuma en cayennepeper toe – goed roeren.
- Doe de pompoen, prei, wortel en bouillon erbij
- Breng aan de kook en laat ca 15 min zachtjes koken tot pompoen zacht geworden is.
- Mix de soep glad met de staafmixer en voeg de kookroom light to.
- Breng evt. op smaak met wat zout of extra bouillonblokjes