

# Koken met Sven



## Romige en licht gekruide pompoensoep

Met cashewnoten en linzen, zonder ui & knoflook

**Bereidingstijd: 30-45 minuten**

**Ingrediënten voor 1,5 liter soep**

- 1 flespompoen met schil (ongeveer 1-1,5 kg)
- 150 gram gedroogde rode linzen
- 100 gram ongezouten cashewnoten
- 1 eetlepel Curry Madras poeder (Jonnie Boer of Jumbo huismerk)
- ½ eetlepel kurkuma
- 1 groente bouillonblokje
- 1 eetlepel olijfolie (voor bakken en braden)
- Zout en peper naar smaak
- Extra: volkoren boterham of stokbroodje

**Benodigheden:**

Soeppan, waterkoker, weegschaal & staafmixer

**Bereiding:**

- Breng 1 liter water aan de kook in de waterkoker
- Was de flespompoen en snijd in even grote blokjes van ongeveer 1 cm
- Verhit 1 eetlepel olijfolie in een soeppan
- Bak de Curry Madras en kurkuma kort in de pan op middelhoog vuur, voorkom dat het verbrand
- Voeg dan de pompoenblokjes toe en bak het geheel 2-3 minuten
- Voeg vervolgens de cashewnoten, linzen, gekookte water en het bouillonblokje toe
- Breng het geheel aan de kook en laat het 15-20 minuten koken totdat de pompoen en linzen gaar zijn gekookt
- Haal de pan van het vuur en pureer het geheel met de staafmixer tot een gladde massa
- Voeg extra zout naar smaak en persoonlijke behoefte
- Serveer met wat verse peterselie en een volkoren stokbroodje of -boterham

**EET SMAKELIJK!**

**Weetjes:**

- Wist u dat rode linzen per 100 gram bijna evenveel ijzer bevat dan 100 gram biefstuk?
- Kurkuma bevat curcumine, dit stofje heeft een krachtige ontstekingsremmende werking én 20 keer beter opgenomen als u het in combinatie met zwarte peper én vet eet. De pompoensoep met een beetje olijfolie en cashewnoten is daar een uitstekend voorbeeld van!

*Allergie informatie: check altijd het etiket en de ingrediënten op allergenen die bij u van toepassing zijn.*



**De Eetmevrouw**  
advies en inspiratie voor een optimaal voedingspatroon

Wij stellen maandelijks, in samenwerking met “de Eetmevrouw” een gerecht samen, speciaal gericht op een goede darmflora en voor mensen met een stoma.

We zullen hierbij een toelichting geven over de gebruikte voedingsstoffen in de gerechten.

*Pauline Kortbeek*