

Geroosterde pompoensoep

Paleo, Vegan, Vegetarisch, Smakelijk & Glutenvrij proof

Dit is het recept van één van onze favoriete wintersoepen die je ook uitstekend kunt serveren tijdens het komend kerstdiner: de fameuze “geroosterde pompoensoep”.

Wat heb je nodig (het liefst biologisch):

- 1,5 kg. schone pompoen in blokjes (middelgrote pompoen zonder schil)
- 2 middelgrote winterwortels in blokjes
- 1 grote uit in blokjes
- Stukje gember geschild en fijn gesneden
- 3 tenen knoflook
- 4 eetlepels olijfolie (Oro del Dessierto)
- Gemalen chilipeper naar smaak
- 1 eetlepel echte imker honing
- 1,5 liter groentebouillon
- Beetje peper
- Grof Keltisch zeezout naar smaak



Keukengerei:

- Oven
- Grote schaal/kom of plastic zak
- Bakpapier
- Staafmixer
- Evt. knoflookpers



Hoe maak je deze heerlijke winterse soep?

Verhit de oven voor op 200 graden. Doe alle groenten, uien, knoflook (zonder de gember) met 2 eetlepels olie in een ruime schaal of plastic zak. Meng alles dan goed door elkaar en laat het mengsel 5 minuten rusten. Hierna doe je de groenten in de oven



op bakpapier en rooster het zo'n 40 minuten. Voeg 5 minuten voor



eindtijd de honing toe.

Verwarm de resterende olie in een pan en bak de gember voor 1 minuut. Voeg de groentebouillon en de geroosterde groenten toe. Pureer dit mengsel met een staafmixer en breng het op smaak met peper en Keltisch zeezout.

Serveer deze soep bijvoorbeeld met een (glutenvrij) broodje of een smakelijke cracker van **Biobites**.

Nog een extra eigen "soeptwist"? Voor een frisse smaak kun je er wat geraspte sinaasappelschil (goed gewassen) en sinaasappelsap bij doen. Natuurlijk kun je er ook een eetlepel **Tomasu** (let op: niet glutenvrij) **Sweet Soy** in doen. En voor een complete Oosterse smaak is het erg lekker om er een schep currypasta, een scheut kokosmelk en wat gesnipperde koriander extra aan toe te voegen.

www.selnature.com

www.eetpaleo.nl

www.smakelijck.nl

www.eetgoedvoeljegood.nl

