Herfst recept
Linzen-pompoensoep

Ingrediënten

2 tomaten
2 theelepels komijnzaad
1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, geperst
2 eetlepels ghee of zonnebloemolie
3 ruime theelepels kerrie masala van goede kwaliteit
1 theelepel kurkumapoeder
1 theelepel cayennepoeder
175 gram rode linzen
400 gram pompoen, ongeschild, in kleine blokjes
1,5 liter groentebouillon of water
Zout

Topping

Limoen, in flinterdunne plakjes
Geraspte schil en sap van 2 (kaffir-)limoenen (optioneel)
3 groene en/of rode rawits, zaadlijsten verwijderd en fijngesneden

Bereiding

O Dompel de tomaten even onder in heet water, zodat je makkelijk het vel eraf kan trekken. Snijd ze dan in grove stukken.
O Rooster het komijnzaad in een droge pan tot het gaat geuren.
O Fruit de ui en knoflook aan in een ruime pan met de ghee of zonnebloemolie.
O Voeg de kerrie-masala, het kurkumapoeder, de komijn en cayennepeper toe en laat even meebakken.
O Voeg dan de tomaat toe en laat weer even meebakken.
O Doe de linzen en pompoen in de pan en schep alles goed om.
O Voeg na een paar minuten de groentebouillon of het water toe en laat 25 minuten koken tot alles gaar is.
O Let goed op welke linzen je gebruikt. Sommige zijn na een paar minuten koken al gaar, andere doen er langer over. Pas de kooktijd daarop aan. De pompoen heeft 20 tot 30 minuten nodig om te garen.
O Draai de soep door een blender, zo glad of grof als je dat lekker vindt, of zet de staafmixer erin.
O Breng op smaak met zout.

Serveer de soep in kommen, top af met de plakjes limoen, het limoensap en eventueel de rasp. Bestrooi met de rawit.

Eet smakelijk