

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Verwarmend – Weerstand - Ontstekingsremmer

TOELICHTING

In deze tijd van het jaar kan je vaak wel iets verwarmends gebruiken. Dit recept is ideaal om te maken op een gure herfstdag. Pompoen is dé groente die de herfst aankondigt. In combinatie met de gember word je met deze soep weer lekker warm. Gember werkt daarnaast verzachtend voor de spijsvertering, vormt een sterk antioxidant en heeft antivirale en antibacteriële eigenschappen. Kurkuma werkt ontstekingsremmend. Belangrijk in de maanden waar de R in voorkomt en virussen en daarmee gepaarde verkoudheden kunnen gaan opspelen. Experimenteer zelf met de hoeveelheid gember die je lekker vindt in deze soep, dit is voor iedereen verschillend.

ZO MAAK JE HET

Verwarm een soeppan met stevige bodem op laag vuur. Voeg een eetlepel kokosolie toe, samen met de uien en knoflook. Bak glazig aan. Voeg de specerijen, peper en zout naar smaak toe en bak kort mee. Doe als laatste de stukken pompoen en gember erbij. Vul de pan met (gekookt) water tot de pompoen net onder staat. Breng aan de kook en haal van het vuur wanneer de pompoen zacht is. Pureer met de staafmixer tot een egale massa. Voeg gelijktijdig de kokosmelk toe en eventueel wat extra water tot de gewenste dikte. Serveer in kommen en maak eventueel af met wat kokosrasp, verse koriander of een ander kruid. Ook lekker met een schepje hartige granola.

DIT HEB JE NODIG

Voor ongeveer 2 liter soep

- 1,5 kilo pompoen, met schil in grove stukken
- 2 uien, in parten
- 2 tenen knoflook, in schijfjes
- Stukje verse gember, geschild en in schijfjes
- 4 tl kerrie
- 2 tl kurkuma
- 2 tl komijn
- Zwarte peper
- Zout
- Flink scheut kokosmelk
- Kokosolie

Optioneel: koriander, kokosrasp

