

Pompoen-rode linzen soep

Pompoen-rode linzen soep. Linzen zijn meestal bruin/zwart maar er zijn ook rode linzen te koop. Deze zijn iets kleiner en dus nog sneller klaar en zijn neutraler van smaak.

Aangezien pompoenen bijna het hele jaar verkrijgbaar zijn is dit een typische vegetarische maaltijdsoep voor het hele jaar. Persoonlijk vind ik het heerlijk om in het weekend 's ochtends vroeg deze soep te maken, 's middags op pad en bij thuiskomst hoef je alleen de soep op te warmen. Geen gedoe in de keuken dus snel klaar.

Voor 4 flinke borden

Bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten

- 1 hokkaido pompoen met schil / zonder pitten (ongeveer 1000 gram)
- 200 gram gedroogde rode linzen
- 2 uien
- 1000 ml groentebouillon
- 2 eetlepels olijfolie
- 40 gram zongedroogde tomaatjes*

Bereiding pompoen-rode linzen soep

Verwijder de draden en zaadlijsten van de pompoen.

Snij de pompoen in hele kleine blokjes (of rasp deze op een keukenmachine – dan is de soep nog sneller klaar).

Snij de ui in klein blokjes.

Verwarm de olijfolie in een pan en fruit de ui licht aan.

Voeg de pompoen en groentebouillon toe en laat alles (met de deksel op de pan) voor ongeveer 20 minuten koken.

Laat ondertussen de rode linzen in een kom met heet water “op temperatuur komen” (dit scheelt je weer in de bereidingstijd).

Maak met een staafmixer een gladde soep.

Voeg vervolgens de rode linzen ZONDER het water, toe en laat de soep nog ongeveer 5-10 minuten pruttelen (totdat de linzen gaar zijn).

Snij ondertussen de zongedroogde tomaatjes in hele kleine blokjes.

Serveer de soep in 4 diepe borden of kommen en verdeel de tomaatjes over de 4 borden.

Hou je niet van linzen, kies dan eens voor een **pittige pompoensoep**.

* zongedroogde tomaatjes zijn te koop in diverse uitvoeringen. Voor dit gerecht heb ik tomaatjes gebruikt die droog in een zakje zitten. Er zijn ook zongedroogde tomaatjes in olie te koop. Als je deze gebruikt dan is het aantal kcal hoger.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
315	8,5	1,4	15,5	37	15,5	3,2