

Pompoenpuree (met extra groenten)

Pompoenpuree wordt vaak gebruikt in zoete gerechten, lekker, maar ook als hartige puree is het heerlijk. Alleen vind ik persoonlijk de pompoen wel wat te zoet om zo te eten, daarom een combinatie met andere groenten en wat specerijen. Heb je geen bloemkool, dan kan je natuurlijk ook kiezen voor iets anders, probeer bijvoorbeeld eens een stukje venkel, of heb je prei, dan is dat ook een goede keuze.

Voor 2 personen

Bereidingstijd: < 30 minuten

Ingrediënten

- 1/2 pompoen
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1/4 bloemkool
- 1 wortel
- 1 theelepel kurkuma
- Olijfolie
- Peper en zout

Bereiding

Als je een biologisch hokkaido pompoen hebt, dan hoef je 'm niet te schillen, ben je niet zeker of de schil van jouw pompoen te eten is, schil 'm dan.

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Ontdoe de pompoen van de pitten en draden en snij 'm in kleine blokjes. Rasp de wortel en snij deze ook in kleine blokjes (kleiner dan de pompoen want wortel heeft een langere garingstijd). Leg de pompoen en wortel op de bakplaat en sprenkel ongeveer 1 eetlepel olijfolie en 1 theelepel kurkuma hierover heen.

Snij de ui in dunne ringen. Neem een groot stuk aluminium folie en leg hierin de tenen knoflook en de gesneden ui.

Voeg een scheutje olijfolie toe en vouw het pakketje dicht. Leg dit pakketje bij de pompoenen op de bakplaat (op deze manier gaart de knoflook en ui gelijk mee met de pompoen en andere groenten maar verbranden niet).

Schuif de bakplaat in de oven. Check na 20 minuten of de pompoen zacht (en dus gaar) is.

Kook ondertussen de bloemkoolroosjes in een beetje water met zout.

Als de pompoen en de bloemkool gaar zijn, doe alles in de keukenmachine. Pak de knoflook en uienringen uit en voeg deze toe bij de pompoen/wortel/bloemkool.

Laat nu de keukenmachine draaien totdat je een mooie smeuge massa hebt. Voelt het iets te droog aan, voeg dan nog wat olijfolie toe.

Eventueel naar smaak nog wat peper en zout toevoegen.

Heb je geen zin om te wachten totdat de pompoen/wortel gaar worden in de oven, doe dan alles (pompoen, wortel, bloemkool

en uien) in een pan met een klein laagje water en kook de groenten. Gaat wel wat sneller maar je mist dan wel iets van de smaak. Juist het roosteren in de oven geven een extra smaak (en je verliest geen smaak aan het kookvocht). De knoflook pers je uit bij de gekookte groenten in de keukenmachine.