

Voor vier personen

Tuinderij Eyckenstein

[www.landgoedgroenten.nl](http://www.landgoedgroenten.nl)

## Pompoen

Er zijn vele soorten pompoenen. Over het algemeen zijn de kleinere smaakvoller. Oranje (haikido) pompoenen hoeven niet geschild te worden, groene wel. Het bereiden van pompoen kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld koken om er soep van te maken, maar de pompoen is het lekkerst als je hem gaar maakt in de oven. Zo krijgt de pompoen iets romigs en notigs. Je kan een grote hoeveelheid tegelijk maken en zo de hele week in een handomdraai de lekkerste recepten maken. Pompoen zachtjes bakken kan ook.

### Garen van pompoen in de oven (Trouw)

Snijd een pompoen in flinke parten. Laat de schil er aan en schep de draden en pitten eruit. Bestrijk de stukken dun met olie, bestrooi ze licht met zout en leg ze op een ingevette bakplaat in de oven of in een grote braadslee. Dek de pompoen af met aluminiumfolie en bak ze in het midden van de oven (200 graden), gaar maar niet boterzacht. Ongeveer in 40 minuten. Na een half uur de folie er af halen. Laat de pompoen iets afkoelen en schep het vruchtvlies uit de schil. Snijd de pompoen in stukjes (en bewaar ze goed afgedekt in de koelkast).

### Pompoen met spek

2 uien | olijfolie | 200 gram gerookte spekblokjes | 750 gram a 1 kilo gare pompoen in stukjes | 6 bladen salie | zout en versgemalen peper

Pel de uien en snijd ze in dunne boogjes. Verhit olie in de pan en bak de ui net glazig. Bak het spek mee tot het knapperig is en de ui lichtbruin. Doe de pompoen en salie erbij en warm alles even door. Er mag gerust nog een scheutje olie door. Breng op smaak met zout en peper. Lekker met smeuge rijst en een glas stevige rode wijn!

### Arepa di Pampuna

Dit zijn meer dan geweldige pompoenpannenkoekjes die ook lekker zijn als ontbijt!

500 gram gekookte en fijngehakte pompoen | ruim 1 dl melk | 2 eieren | 75 gram rozijnen | 100 gram zelfrijzend bakmeel | 1 theelepel vanille essence (zonder kan ook) | ½ theelepel kaneel | 4 eetlepels suiker | olie

Klop de eieren los en meng ze door de fijngemaakte pompoen. Voeg dan de melk en vanille-essence toe. Hierna al roerend het bakmeel met kaneel en zout en vervolgens rozijnen en suiker. Even proeven en eventueel meer suiker toevoegen. Het beslag mag niet te dun zijn (anders bakmeel toevoegen). Bak in de olie pannenkoeken die aan beide kanten mooi goudbruin van kleur zijn.



## Pompoensoep van Luuk met sinaasappel

1 oranje pompoen van ruim een kilo  
sap van 2 sinaasappels  
2 a 3 tenen knoflook  
2 eetlepels pijnboompitten  
2 groentebouillonblokjes  
roomboter  
¾ liter melk  
¾ liter water  
2 theelepels korianderpoeder

Boen de pompoen schoon. Snijd de pompoen in blokjes (niet schillen). Smoor de stukjes pompoen in de roomboter. Voeg na een paar minuten de pijnboompitten toe en na weer een paar minuten de knoflook. Laat ongeveer 5 a 10 minuten smoren zodat de pompoen al een beetje zacht wordt. Voeg de sinaasappelsap toe. Laat even meekoken. Voeg melk, water, koriander en bouillonblokjes toe. Laat alles doorkoken en zet de staafmixer er op zodat je een mooie gladde soep krijgt.

## Pompoenisotto met geitenkaas (Trouw)

1 sjalot  
2 teentjes knoflook  
½ eetlepel olijfolie  
ongeveer 500 gram pompoenvruchtvlees  
300 gram risottorijst  
1,5 dl droge witte rijst  
8-9 dl hete groentebouillon  
200 gram blauwgeaderde (geiten-)kaas  
50 gram rucola  
vers gemalen peper

Pel de sjalot en de teentjes knoflook en hak beide fijn. Verhit de olijfolie in een pan met een dikke bodem en bak de sjalot en knoflook glazig. Snij de pompoen in stukjes van 2 bij 2 cm en bak deze kort mee. Doe de risottorijst erbij en bak deze al omscheppend tot de rijst glazig ziet. Schenk de wijn en de hete groentebouillon er in gedeelten, al roerende bij. De rijst moet steeds net onder het vocht staan.

Kook de risotto in ongeveer 20 minuten bijtgaar. De rijst moet enigszins vochtig blijven. Snij de kaas in blokjes, de gewassen en gedroogde rucola in reepjes en schep deze vlak voor het serveren door de risotto. Bestrooi met peper naar smaak.

Servere met een groene salade.

Tip: vervang de rucola door 2-3 takjes basilicum.

## Pompoensoufflé (Smaakmakend)

500 gram pompoen in blokjes | 3 eieren | 3 theelepels kerrie | 125 gram geraspte kaas  
boter voor invetten | eventueel 200 gram in roomboter gebakken kastanjechampignons  
(snel en heet bakken)

Pompoenblokjes in weinig water 15 minuten gaar koken (of in de oven garen). Oven voorverwarmen op 200 graden. Pompoen afgieten, pureren. Eieren scheiden, eigelen met kerrie en geraspte kaas door de pompoen mengen (en eventueel de plakjes gebakken champignons). Eiwitten stijfkloppen en voorzichtig door de pompoen scheppen. Hoge ovenschaal invetten en pompoenmengsel in schaal scheppen (schaal maximaal 2/3 vullen). 25 minuten in de oven en direct serveren. Lekker met groene salade en rijst of gebakken aardappelen.

Voor vier personen

Tuinderij Eyckenstein

[www.landgoedgroenten.nl](http://www.landgoedgroenten.nl)

## Pompoen

Er zijn vele soorten pompoenen. Over het algemeen zijn de kleinere smaakvoller. Oranje (haikido) pompoenen hoeven niet geschild te worden, groene wel. Het bereiden van pompoen kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld koken om er soep van te maken, maar de pompoen is het lekkerst als je hem gaar maakt in de oven. Zo krijgt de pompoen iets romigs en notigs. Je kan een grote hoeveelheid tegelijk maken en zo de hele week in een handomdraai de lekkerste recepten maken. Pompoen zachtjes bakken kan ook.

### Garen van pompoen in de oven (Trouw)

Snijd een pompoen in flinke parten. Laat de schil er aan en schep de draden en pitten eruit. Bestrijk de stukken dun met olie, bestrooi ze licht met zout en leg ze op een ingevette bakplaat in de oven of in een grote braadslee.

Dek de pompoen af met aluminiumfolie en bak ze in het midden van de oven (200 graden), gaar maar niet boterzacht. Ongeveer in 40 minuten. Na een half uur de folie er af halen. Laat de pompoen iets afkoelen en schep het vruchtvlies uit de schil. Snijd de pompoen in stukjes (en bewaar ze goed afgedekt in de koelkast).

### Pompoen met spek

2 uien | olijfolie | 200 gram gerookte spekblokjes | 750 gram a 1 kilo gare pompoen in stukjes | 6 bladen salie | zout en versgemalen peper

Pel de uien en snijd ze in dunne boogjes. Verhit olie in de pan en bak de ui net glazig. Bak het spek mee tot het knapperig is en de ui lichtbruin. Doe de pompoen en salie erbij en warm alles even door. Er mag gerust nog een scheutje olie door. Breng op smaak met zout en peper. Lekker met smeuge rijst en een glas stevige rode wijn!

### Arepa di Pampuna

Dit zijn meer dan geweldige pompoenpannenkoekjes die ook lekker zijn als ontbijt!

500 gram gekookte en fijngehakte pompoen | ruim 1 dl melk | 2 eieren | 75 gram rozijnen | 100 gram zelfrijzend bakmeel | 1 theelepel vanille essence (zonder kan ook) | ½ theelepel kaneel | 4 eetlepels suiker | olie

Klop de eieren los en meng ze door de fijngemaakte pompoen. Voeg dan de melk en vanille-essence toe. Hierna al roerend het bakmeel met kaneel en zout en vervolgens rozijnen en suiker. Even proeven en eventueel meer suiker toevoegen. Het beslag mag niet te dun zijn (anders bakmeel toevoegen). Bak in de olie pannenkoeken die aan beide kanten mooi goudbruin van kleur zijn.



## **Pompoensoep van Luuk met sinaasappel**

1 oranje pompoen van ruim een kilo  
sap van 2 sinaasappels  
2 a 3 tenen knoflook  
2 eetlepels pijnboompitten  
2 groentebouillonblokjes  
roomboter  
¾ liter melk  
¾ liter water  
2 theelepels korianderpoeder

Boen de pompoen schoon. Snijd de pompoen in blokjes (niet schillen). Smoor de stukjes pompoen in de roomboter. Voeg na een paar minuten de pijnboompitten toe en na weer een paar minuten de knoflook. Laat ongeveer 5 a 10 minuten smoren zodat de pompoen al een beetje zacht wordt. Voeg de sinaasappelsap toe. Laat even meekoken. Voeg melk, water, koriander en bouillonblokjes toe. Laat alles doorkoken en zet de staafmixer er op zodat je een mooie gladde soep krijgt.

## **Pompoenrisotto met geitenkaas (Trouw)**

1 sjalot  
2 teentjes knoflook  
½ eetlepel olijfolie  
ongeveer 500 gram pompoenvruchtvlees  
300 gram risottorijst  
1,5 dl droge witte rijst  
8-9 dl hete groentebouillon  
200 gram blauwgeaderde (geiten-)kaas  
50 gram rucola  
vers gemalen peper

Pel de sjalot en de teentjes knoflook en hak beide fijn. Verhit de olijfolie in een pan met een dikke bodem en bak de sjalot en knoflook glazig. Snij de pompoen in stukjes van 2 bij 2 cm en bak deze kort mee. Doe de risottorijst erbij en bak deze al omscheppend tot de rijst glazig ziet. Schenk de wijn en de hete groentebouillon er in gedeelten, al roerende bij. De rijst moet steeds net onder het vocht staan.

Kook de risotto in ongeveer 20 minuten bijtgaar. De rijst moet enigszins vochtig blijven. Snij de kaas in blokjes, de gewassen en gedroogde rucola in reepjes en schep deze vlak voor het serveren door de risotto. Bestrooi met peper naar smaak.

Servere met een groene salade.

Tip: vervang de rucola door 2-3 takjes basilicum.

## **Pompoensoufflé (Smaakmakend)**

500 gram pompoen in blokjes | 3 eieren | 3 theelepels kerrie | 125 gram geraspte kaas  
boter voor invetten | eventueel 200 gram in roomboter gebakken kastanjechampignons  
(snel en heet bakken)

Pompoenblokjes in weinig water 15 minuten gaar koken (of in de oven garen). Oven voorverwarmen op 200 graden. Pompoen afgieten, pureren. Eieren scheiden, eigelen met kerrie en geraspte kaas door de pompoen mengen (en eventueel de plakjes gebakken champignons). Eiwitten stijfkloppen en voorzichtig door de pompoen scheppen. Hoge ovenschaal invetten en pompoenmengsel in schaal scheppen (schaal maximaal 2/3 vullen). 25 minuten in de oven en direct serveren. Lekker met groene salade en rijst of gebakken aardappelen.