

## Pompoen: zoete recepten

Er zijn vele soorten pompoenen. Over het algemeen zijn de kleinere smaakvoller. Oranje (haikido/red kuri) pompoenen hoeven niet geschild te worden, groene wel.

Het bereiden van pompoen kan op verschillende manieren. Je kunt er hartige gerechten mee maken, maar ook heel goed zoetzure en zoete gerechten.

### Zuid-Amerikaanse pompoentaart (de wassende maan.be)

400 gr gare pompoenmoes | 250 g boter | 250 g suiker | 3 eieren | 400 g zelfrijzend bakmeel  
½ eetlepel kaneel | nootmuskaat | kruidnagel | ½ dl melk | kopje gewelde rozijnen |  
gekonfijte vruchtjes naar smaak | zout | wat geraspte citroenschil

Pompoenmoes mengen met suiker en boter.

Losgeklopte eieren erdoor roeren, kruiden aan mengsel toevoegen.

Het meel erdoor zeven en tenslotte de rest van de ingrediënten toevoegen.

Oven voorverwarmen op 180°C.

Bakvorm beboteren en bestuiven met meel.

Mengsel erin doen en in ongeveer 45' in de oven bakken.

Zachtjes laten afkoelen.

### Zoete Pompoenkwardaart

225 gram volle kwark | 2 eetl. olie | 1 eetl. rietsuiker | rasp van een sinaasappel | 200 gram  
meel/bloem | 100 gr krenten | 500 gr oranje pompoen in blokjes | 30 gr boter voor invetten  
| 1 dl vers geperst sinaasappelsap | 2 cm verse gemberwortel | 1 theelepel kaneel | 1  
mespunt kruidnagel | 3 eieren | 50 gr rietsuiker | springvorm 22 cm

Kwark met olie, suiker en sinaasappelrasp losroeren. Meel boven de kwark zeven en alles tot  
en soepel deeg kneden. 30 min. in de koelkast laten rusten. Oven voorverwarmen op 200  
graden. Krenten 2 min. in een bodempje water koken, even laten nawellen en uitlekken.

Pompoenblokjes 5 min. in de boter stoven, 2 dl. water toevoegen en met het deksel op de  
pan 10 min. zachtjes koken. Af en toe roeren. Pompoen iets laten afkoelen pureren. Krenten,

sinaasappels, gember, kaneel en kruidnagel toevoegen. Eieren met de suiker loskloppen en  
door het pompoenmengsel scheppen. Deeg 3 mm dik uitrollen. Springvorm invetten en met

meel bestuiven en bekleden met deeg, met een opstaande rand van 3 cm. Met een vork  
gaatjes in de deegbodem prikken. Deeg onder in de oven 10. min. zonder vulling bakken.

Pompoenmengsel in de taart scheppen, gladstrijken en nog 35 min. bakken.

### Zoete Pompoenbladerdeegtaart

300 gr. Bladerdeeg | 600 gr. Pompoen | 50 gr boter | 200 gr griessuiker | sap van 2 limoenen  
2 pakjes vanillesuiker | 4 eetlepels rozijnen (geweekt in rum) | 3 eieren | 1 dl room |  
taartvorm (O 25 cm) doorsnede.

Schil de pompoen, verwijdert de pitten en snijd in stukjes. Doe dit in een pan samen met de  
boter, de suiker, het limoensap en de vanillesuiker. Laat stoven tot alles gaar is. Mix het  
pompoenvlees fijn en doe er de rozijnen bij. Meng de eieren met de room en meng het met

de pompoenpuree. Rol het bladerdeeg uit, leg in de beboterde taartvorm en doe er het  
pompoenmengsel in, bak +- 50 minuten in een oven op 220 graden. Dek eventueel af als de

taart te vlug kleurt.

## Pompoen appelmuffins

Topping: 3 eetlepels bloem | ¼ kop suiker | ½ theel. Kaneel | 2 eetl. Koude boter  
Muffins: 2,5 kop bloem | 2 koppen suiker | 1 theel. Kaneel | 1 theel. Gember | ½ theel.  
Gemalen kruidnagel | ½ theel. Noodmuskaat | 1 theel. Baksoda | 2 licht geklutste eieren | 1 kop pompoenpuree | ½ kop plantaardige olie | 2 koppen appels: geschild en in kleine blokjes.

Verwarm oven op 175° C.

Voor de topping: meng het meel met de suiker en kaneel in een kleine schaal. Snijd de boter erin fijn en verwerk het tot een kruimeldeeg.

Voor de muffins: Meng meel, suiker, sepcerijen, baksoda en zout in een grote schaal. Meng in een andere schaal eieren, pompoenpuree en de olie. Voeg dit mengsel toe aan de droge ingrediënten tot alles net bevochtigd is. Roer de appels er door. Vul muffinsvormpjes voor 2/3 en strooi er 1,5 theel. Van de topping over. Bak ze in 35-40 minuten of tot een prikker er schoon uit komt. Uit de vorm halen en laten afkoelen.

## Pompoenkoekjes

500 gr gepureerde pompoen of fijn geraspt | 75 gr zelfrijzend bakmeel | mespuntje zout | 2 eieren | olie om te bakken

Roer alles door elkaar. Verhit de olie en doe met een lepel drie of vier hoopjes beslag in de pan. Aan weerskanten goudbruin bakken. Bestrooien met suiker en kaneel. Je kan ze warm en koud eten.

## 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.

## Turks nagerecht (nl.culinair 26-06-1996)

Pompoen in schijven snijden, die in een pan met een beetje water en veel suiker drie kwartier laten stoven. Lauw-warm opdienen met slagroom en walnoten. Heerlijk.

## Pompoenpudding (nl.culinair 02-10-1992)

- 1 Kg geschilde en in blokjes gesneden pompoen gedurende 5 à 6 minuten laten koken. Daarna bijna al het vocht afgieten en de brij fijnmixen.
- 1/2 liter melk en 2 eetlepels fijne suiker toevoegen ( naar smaak ) en dit alles opnieuw aan de kook brengen.
- 1 pakje vanillesuiker toevoegen en het geheel nog eens laten doorkoken.
- In kommetjes gieten en versieren met 1 potje uitgelekt fruit. -in de koelkast plaatsen tot het afgekoeld is.

