

PASTINAAK-POMPOEN-WORTELSOEP

Ingrediënten - 4 personen

- 250 g pastinaken
- 250 g pompoen
- 250 g wortelen
- 2 middelgrote uien
- 2 teentjes knoflook
- 20 g olijfolie
- 800 ml water
- 2 biologische groentebouillonblokjes
- 1 snufje chilipoeder
- (optie) voor meer bite geroosterde pompoenpitten
- (Kruiden)zout, peper

- **Bereiden**

Schil de pastinaak, wortels en pompoen. Verwijder de pitten van de pompoen en snijd alle groenten in kleine blokjes. Snipper de uien en hak de knoflook fijn.

- Verhit de olijfolie in een grote soeppan en fruit de uien op middelhoog vuur tot ze glazig zijn. Voeg daarna de knoflook toe en bak kort mee.
- Voeg de pastinaak, pompoen en wortelen toe aan de pan. Roer goed om en laat 5 minuten stoven zodat de smaken zich kunnen ontwikkelen.
- Blus af met 800 ml water. Voeg de bouillonblokjes toe en breng het geheel aan de kook. Laat de soep 25 minuten zachtjes pruttelen met het deksel op de pan.
- Pureer de soep met een staafmixer of in een blender tot een gladde, romige textuur. Is de soep te dik? Voeg dan wat extra warm water toe tot de gewenste dikte.
- Breng de soep op smaak met kruidenzout, versgemalen peper en een snufje chilipoeder.
- Rooster de pompoenpitten in een droge pan tot ze beginnen te poppen en lekker geuren. Garneer de soep met de pompoenpitten en fijngehakte verse kruiden vlak voor het serveren.
- **Tip:** Serveer met een sneetje vers Highfibe-brood of voeg na het mixen rode linzen toe voor extra vezels en eiwitten.