# Glutenvrije Pompoensoep

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Pompoenen zijn in dit seizoen in overvloed! Van mijn vader kreeg ik een flink stuk pompoen geoogst uit eigen moestuin. Hiermee maakte ik deze overheerlijke pompoensoep. Binnen 25 minuten op tafel, heerlijk met een glutenvrij stokbroodje bij! De volgende dag nam ik een bakje soep mee naar werk voor de lunch. De soep is lekker vullend, en toch heel licht. Probeer het maar eens hoe lekker die is, samen met de heerlijke kruidjes erdoor!

MOEILIJKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 5 PERSONEN

MAAK TIJD: 15 MINUTEN

KOOKTIJD: 25 MINUTEN

## Benodigdheden:

- 1 middelgrote ui
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 1 grote wortel
- 1,5 grote aardappel
- 1 tomaat
- 1 KG pompoen in stukken
- 1 blokje groentebouillon
- 1 blokje kipbouillon (halal)
- 1,7 liter gekookt water
- Kruiden:
- snuf komijnpoeder
- snufje paprikapoeder
- zout naar smaak
- snuf zwarte peper
- 1 theelepel ras el hanoet (rode variant)

## Bereidingswijze:

1. Snijd de ui in schijfjes en fruit met de olie tot ze glazig zijn
2. Schil ondertussen de aardappels, wortels en pompoen en snijd in blokken
3. Voeg toe samen met tomaat die je ook in stukken hebt gesneden
4. Doe de boullionblokjes erbij en fruit goed samen. Kook ondertussen water
5. Voeg het gekookte water toe en laat koken voor ongeveer 25 minuten. Prik in de groente of alles gaar is. Zet het vuur uit
6. Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met de kruiden

*Notities:*