

# POMPOEN SOEP



 de leukste lunch

# Hoi!

De blaadjes beginnen te vallen en de winkels liggen vol met pompoenen. Dat vraagt natuurlijk om lekkere pompoensoep! In dit e-book vind je o.a. twee van mijn favoriete recepten voor pompoensoep. En heerlijke ideetjes voor nog meer variaties.

Soep is een heerlijk als lunch of als avond maaltijd met wat extra brood. En ideaal om lekker veel groente in te verstoppen zodat zelfs de kieskeurige eters niks door hebben. Pompoensoep past natuurlijk perfect bij Halloween! Dan mag het spinnenweb niet ontbreken. Verder in het e-book lees je hoe je die maakt. Kinderen vinden het geweldig!

Als je, net als ik, graag soep vers meeneemt, dan ben je vast blij met de producten in de categorie [Soep to go](#). Heerlijk warme soep voor bij de lunch of onderweg, ideaal toch? In dit e-book vind je ook nog een mooie kortingscode.

Vind je het e-book leuk? Op de website vind je nog meer toffe e-books op de pagina bento recepten. Dus neem zeker een kijkje.

Volg De leukste lunch ook op [Facebook](#) en [Instagram](#) of sluit je aan bij onze gezellige besloten [Facebook-groep](#).

De leukste lunchproducten shop je natuurlijk bij de [webshop](#)!

Eet smakelijk,

Marije





“Lekker, een beetje kaneel door de pompoensoep!  
Dat hoort echt bij het herfstgevoel van pompoen.  
Ik maakte deze variant zelfs met een vleugje  
Jonnie Boer! Maar met gewoon wat kaneel lukt het  
ook.”

## Pompoensoep met een vleugje kaneel

### Wat heb je nodig?

1 pompoen	kruidenmix van Jonnie Boer met kaneel
2 uien	1 liter kraanwater
2 tenen knoflook	1 groentebouillontablet
4-5 grote winterpeen	kurkuma
3 el. traditionele olijfolie	peper en zout
kardemom	

### Recept

1. Snijd de pompoen in schijven. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant en snijd met een scherp mes de schil eraf. Snijd de pompoen in grove stukken.
2. Snijd de ui en knoflook fijn. Schil de winterpeen en snijd hem in plakken.
3. Verhit de olie in een grote pan en bak de ui, knoflook en winterpeen 5 minuten. Voeg de pompoenstukjes toe. Schenk het water erbij en voeg het bouillontablet & de kruiden toe. Breng aan de kook en laat alles in 30 minuten gaar worden.
4. Pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met peper en zout. Schep de soep in diepe borden of kommen.



“Pompoensoep is ook een heerlijke maaltijdsoep. Met wat roomkaas en reepjes zalm of kip erdoor heb je er echt een goede maaltijd aan!”



## Pompoensoep met roomkaas

### Wat heb je nodig?

1 pompoen	mosterd
2 uien	roomkaas
2 tenen knoflook	eventueel spekjes of reepjes zalm
4-5 grote winterpeen	3 el traditionele olijfolie
peper	1 liter kraanwater
tuinkruiden	1 groentebouillontablet
komijn	peper en zout

### Recept

1. Snijd de pompoen in plakken. Verwijder de zaden en draden en snijd met een scherp mes de schil eraf. Snijd de pompoen in grove stukken.
2. Snijd de ui en knoflook fijn. Schil de winterpeen en snijd hem in plakken.
3. Verhit de olie in een grote pan en bak de ui, knoflook en winterpeen 5 minuten. Voeg de pompoenstukjes toe en schep de mosterd erdoor. Schenk het water erbij en voeg het bouillontablet & de kruiden toe. Breng aan de kook en laat alles in 30 minuten gaar worden.
4. Pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met peper en zout. Schep de soep in diepe borden of kommen.
5. Verdeel de roomkaas over de soepborden. Besprenkel naar keuze met reepjes zalm of uitgebakken spekjes.

## Tips & variaties

We vroegen suggesties aan onze [volgers op Facebook](#) en wat een hoop leuke tips & variaties kregen we van iedereen!



### Tip

De schil van een flespompoe is vrij dun en kun je prima eten. Dat scheelt wel wat snijwerk! Was de pompoe grondig, snijd hem doormidden en verwijder de draden en pitten. Snijd dan in kleine stukjes en kook met schil en al mee.

### Variaties

Er worden door iedereen andere variaties gemaakt! Lees hier enkele lekkere combinaties (bouillon en kruiden voeg je naar eigen invulling toe) :

- pompoe, appel, ui, knoflook en kaneel
- pompoe, peen, ui en knoflook
- pompoe, venkel, boter, tijm, oregano, bieslook en mascarpone
- pompoe, wortel, uitje, knoflook, kokosmelk en geroosterde pijnboompitten
- pompoe, sjalot, knoflook, sinaasappel, appel, wortel en gember

### Spinnenweb maken

Vaak maak je de pompoeensoep af met nog een lekkere toevoeging als roomkaas of crème fraîche. Misschien geef je er nog een leuke draai aan, zodat het er extra mooi uitziet.

Wil je ook eens zo'n grappig spinnenweb maken? Gebruik dan volle yoghurt en spuit het met een beslagfles met tuitje op de pompoeensoep. Van een zwarte olijf maak je een spin en klaar ben je. Leuk voor Halloween!



## Pompoensoep to go

Superlekker: pompoensoep op je werk of voor onderweg (even pauze bij een herfstige boswandeling!). Maar hoe neem je hem mee? Bij De Leukste Lunch vind je [Soep To Go](#): ideale producten om soep mee te nemen!



Met een mooie soepbeker als de [Joseph Joseph Go Eat Soepbox](#) kun je je soep lekvrij meenemen en je kunt zelfs nog in het aparte vakje iets droogs meenemen, zoals een stukje brood of croutons. Of iets wat lekker knapperig moet blijven en je op het laatste moment wilt toevoegen. De soep warm je op in de magnetron en klaar ben je.

Wil je de soep meteen warm meenemen, dan is de thermos soepbeker [Alladin Lunch voedselcontainer](#) iets voor jou. Je soepje blijft wel 6 uur warm! Ook geschikt om gerechten juist lekker koud te houden.



De [Chilly Foodpots](#) zijn ook handig en leuk. Echte thermospotten. Je kunt eten wel 12 uur warm houden, of 24 uur koud! Natuurlijk zijn ze lekvrij. Je vindt de foodpots in trendy pastel kleuren en prints.

### KORTINGSCODE

Wil je voortaan ook je soep meenemen? Profiteer dan nu van de kortingscode!  
Met de code: soeptogo heb je maar liefst 7% korting



En zo maak je lekkere en gezonde pompoensoepen! Ik hoop dat het je heerlijk gaat smaken.

Neem je ook graag een gezonde en gevarieerde lunch mee? Misschien is bento dan wel iets voor jou!

Kijk op de [website](#) voor de leukste bento-producten en inspirerende blogs. En leuk als je meedoet in onze [Facebook-groep](#)!

Vrolijke lunchgroet,

Marije



Volg ons op:

