

Baby Boo-pompoentjes met romige rode linzencurry

(2 personen)

Zelf oogsten uit tuin (of zonodig kopen)

2 Baby Boo-pompoentjes (250–350 gr per stuk)
1 kleine rode ui
2 tenen knoflook
1 rode peper
10 gr gember; verse koriander

Overige ingrediënten

150 gr droge rode linzen
250 ml kokosmelk
1 el tomatenpuree
1 el sojasaus
½ limoen (sap)
2 el plantaardige olie
150–200 ml water of groentebouillon
2 el zure room
Zout en zwarte peper

Voorbereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C hetelucht.
Halveer de pompoentjes; verwijder pitten en draden.
Snipper ui, hak knoflook en peper fijn en rasp gember.
Spoel de linzen af; hak de koriander.

Bereiding

Bestrijk de pompoenhelften met 1 el olie, zout en peper. Bak 20 minuten in een ovenschaal.
Fruit de ui 3 minuten in 1 el olie in een hapjespan.
Voeg knoflook, gember, rode peper en tomatenpuree toe; bak 1 minuut mee.
Voeg sojasaus en limoensap toe.
Voeg kokosmelk, linzen en 150 ml water of bouillon toe. Roer goed door.
Laat 15–20 minuten zacht koken tot de linzen gaar zijn. Roer geregeld; voeg zo nodig extra vocht toe.
Breng de dikke, schepbare curry op smaak met zout en peper.

Vul de pompoenhelften; schep de overige curry ernaast. Bak nog 10–15 minuten.
Controleer of het pompoenvruchtvlees zacht is. Serveer met zure room en koriander.