

Marokkaanse pompoensoep met kikkererwten en ras el hanout (2 personen)

Zelf oogsten uit tuin (of zonodig kopen)

1 Uchiki Kuri van 1 kg (ca. 850 gr bruikbaar)
200 gr rijpe tomaten
1 middelgrote ui
2 tenen knoflook
1 middelgrote wortel; verse peterselie of koriander

Overige ingrediënten

150–200 gr kikkererwten (uitgelekt)
75 gr droge rode linzen
2 tl ras el hanout
1 el olijfolie
750 ml groentebouillon (evt. 150 ml extra)
1 el citroensap
Zout en zwarte peper
Eventueel chilivlokken of extra komijn
Eventueel brood voor erbij

Voorbereiding

Was de pompoen, verwijder steel, zaden en zaadlijsten. Snijd met schil in blokjes van 2 cm.
Spoel de linzen en kikkererwten af; laat uitlekken.
Snipper ui en knoflook. Snijd wortel en tomaten in blokjes.
Zet een staafmixer en grote soeppan klaar.

Bereiding

Fruit ui en wortel 5 minuten in olijfolie in een grote soeppan.
Voeg knoflook en ras el hanout toe en bak 30–60 seconden mee.
Voeg pompoen en tomaten toe; schep 2 minuten om.
Voeg linzen en 750 ml bouillon toe. Breng aan de kook.
Laat 20–25 minuten zacht koken met deksel schuin op de pan. Roer geregeld tot de groenten gaar zijn.
Pureer voorzichtig een derde tot de helft van de soep. Laat voldoende groentestukjes heel.
Voeg kikkererwten toe en kook 5 minuten mee. Verdun zo nodig met maximaal 150 ml bouillon.

Breng op smaak met citroensap, zout, peper en eventueel chili.
Garneer met peterselie of koriander. Serveer warm, eventueel met brood.