



Pompoensoep

1 pan 5 liter ⌚ 60 minutes

INGREDIENTEN

Liefde en gewaarzijn

1 pompoen

[hokkaido, oranje pompoen]

3 grote winterwortels

1 grote witte of gele ui

1 teen knoflook

1 flink stuk gember

Groentebouillon

Zout

Cayenne peper

Olijfolie

Hoe krijg je liefde en gewaarzijn in de soep?

Koken met liefde en gewaarzijn, houdt voor mij in dat alles mee mag doen. Iedere cel van je lijf stemt zich af op je binnen wereld. Wat speelt daar op dit moment en mag dat er zijn? Verbind je hiermee en vraag of alles maar dan ook alles mee mag in de transformatie van het kook proces. Tijdens het koken doe je alles met aandacht en gewaarzijn. En vergeet hier niet van te genieten!

BEREIDING

1. Pel en snij de ui en knoflook in grove stukken
2. Fruit de ui en knoflook op laag vuur in olijfolie
3. Schil en snij de wortel in grove stukken en doe ze bij de ui en knoflook
4. Verwijder kop, kont en zaadjes van de pompoen. Snij in grove stukken en voeg ze toe aan de rest
5. Neem het geluid en de geur en kleur helemaal in je op. Voel wat er gebeurt in je lijf
6. Als de groenten licht gekleurd zijn, voeg je water toe. Zodat de groenten net iets onder water staan. Voeg de bouillon toe, laat deze niet te ver inkoken
7. Rasp de gember grof en knijp deze na 30 minuten uit boven de pan. Zodat je alleen het sap hebt
8. Laat de soep 10 minuten zacht door pruttelen
9. Pureer de soep tot een gladde dikke soep
10. Breng de soep op smaak met cayenne peper en zout (Celtic zee zout)
11. Serveer de soep met warm Turks brood en kruidenboter
12. Geniet met volle aandacht van deze zoete en ligt naar aardetinten smakende soep die een verwarmend effect in je teweeg brengt