

# **Mijn Pompoenrecepten**

**met o.a. Roti-pompoen en pompoenpastei**

Mari Marigeaux

Titel: Pompoenrecepten

Copyright: Mari Marigeaux

Utrecht, Nederland, 2022

Je mag niets uit dit boek kopiëren of verspreiden  
zonder voorafgaande toestemming van de schrijfster

# INHOUD

INHOUD .....	3
Voorwoord .....	4
1.Pompoenstartrecepten .....	5
2.Hartige pompoenrecepten met vlees .....	10
3.Pompoen vegetarische recepten .....	28
4.Pompoenbroodrecepten .....	45
5. Pompoen kip en visrecepten .....	52
6. Pompoenvleessaladerecepten .....	60
7. Pompoensalade vegetarisch.....	70
8. Pompoensauzen .....	83
9. Zoete pompoenrecepten.....	105
10.Pompoenzoetedranken .....	125
11. Pompoenijs recepten .....	135

## Voorwoord

Pompoen is familie van de komkommer en de meloen. Het is gemakkelijk op verschillende manieren te bereiden. In dit boek wil ik een reis maken met de smaak van pompoenrecepten van verschillende culturen.

Pompoen heeft heel veel vitamines en wordt als een groente gegeten.

De pompoen is rijk aan vezels en bevat weinig vet.

Vitamines zoals C en E zijn te vinden in de pompoen. Ook is de pompoen rijk aan calcium, ijzer, zink en magnesium. De oranje pompoen die vol zit met de betacaroteen kan in het lichaam omgezet worden naar vitamine A.

Het groeit in vele windstreken waardoor het zo bijzonder is.

Er zijn verschillende soorten pompoenen. Deze zijn o.a. de Flespompoen, Oranje Hokkaido Pompoen, de Kabocha Pompoen, de Spaghetti Pompoen, de gewone Pompoen, de Melonette Pompoen, de Jarrahdale Pompoen, de Blauwe Pompoen, de Muskaat Pompoen, de Pattison Pompoen en de Turkse muts. Niet alle pompoenen zijn even lekker. Sommige pompoensoorten worden als sierpompoen gebruikt. Als je zeker wilt weten of de pompoen goed eetbaar is kun je het beter in de supermarkt of biologische winkel kopen. Enkele bekende pompoensoorten waarvan de gerechten in dit boek worden beschreven zijn:

De oranje hokkaido pompoen, de flespompoen of de butternut. Deze pompoenen worden veel in de supermarkt of bij de groenteboer verkocht en worden vaak gegeten.

In dit boek zijn veel recepten gemaakt voor een gemiddeld gezin.

Er zijn ook nieuwe smaken in combinatie met pompoen toegevoegd die hun oorsprong ontleen aan de tropen. De roti-pompoen is een voorbeeld daarvan.

In mijn boek begin ik met de startrecepten.

Ik weet zeker dat iedereen die dit boek gaat lezen en de recepten gaat maken een totaal andere kijk op dit product krijgt. Van hartig, zoet tot ijs. Alles is mogelijk en duidelijk omschreven.

Ik wens de lezer verder veel leesplezier en eetplezier.

Mari Marigeaux

# **1.Pompoenstartrecepten**

**Pompoenpuree**

**Pompoenpuree uit de magnetron**

**Pompoenkruident**

**Pompoenpittenmeel**

## **Pompoenpuree**

Handig als je dit al kant en klaar in huis hebt. Ik vries er altijd wat van in voor later gebruik.

### **Ingrediënten:**

400 gram pompoen in blokjes gesneden

De blokjes kun je uit een hele pompoen snijden of kant en klaar kopen

Verwijder de zaadlijsten en de draden

### **Bereidingswijze:**

Zet de pompoenstukjes in een pan met ruim water op een warmtebron

Laat dit 15 tot 20 minuten goed gaar koken

Giet dit af in een vergiet en laat dit even rusten

Pureer het geheel met een staafmixer

Voeg een scheutje olijfolie toe tijdens het pureren

Voeg ook een snufje zout toe

De pompoenpuree is dan klaar voor gebruik

De puree kan na afkoeling ook ingevroren worden voor gebruik op een ander moment

## Pompoenpuree uit de magnetron

### Bereidingswijze:

Zet de pompoen stukjes (ca 400 gram of meer) voor 10 tot 15 minuten in een magnetron in een magnetronbestendige schaal

Gebruik een vergiet om het vocht eruit te halen

Pureer het geheel met een staafmixer

Voeg tijdens het pureren een scheutje olie en een snufje zout erbij

De puree is dan klaar voor gebruik



## **Pompoenkruiden**

De combinatie van deze kruiden verrijkt een pompoen gerecht.

### **Ingrediënten:**

3 eetlepels kaneel

2 theelepels kardemompoeder

1 theelepel suiker

1 theelepel nootmuskaat

1 theelepel gemberpoeder

1 snufje zout

1 snufje witte peper

1snufje speculaas kruiden

### **Bereidingswijze:**

Breng alle ingrediënten in een pot en meng alles goed samen

Sluit de pot luchtdicht af

Doe de afgesloten pot op een donkere plek en gebruik dit als het nodig is



## **Pompoenpitten meel**

### **Ingrediënten:**

Een zak gepelde pompoenpitten (400 gram) uit de natuurwinkel

### **Keukenbenodigheden:**

Een zeef

Een diepe kom

Een glazen pot die luchtdicht afgesloten kan worden

Een blender

### **Bereidingswijze:**

Doe alle pompoenpitten in de blender en blender dit tot een pompoenmeel

Haal het pompoenmeel door een zeef totdat alle reststukjes achtergebleven zijn

Doe dit boven een diepe kom

Doe daarna het pompoenmeel in een glazen pot met een afsluitdeksel

***Tip: Kan voor 2 maanden in een koelkast worden bewaard***

***Gebruik dit matig in gerechten***

## **2.Hartige pompoenrecepten met vlees**

**Pompoen met hamblokjes uit de oven**

**Pompoenpasteitjes met chorizoworst**

**Pompoenaardappel ovenschotel met rundergehakt**

**Pompoenkerrie met kip**

**Pompoen met kip in bladerdeeg**

**Pompoen garnalenkoekjes**

**Pompoen tonijn kroketten**

## Pompoen met hamblokjes uit de oven (2 personen)



Als pompoenliefhebber is dit voor mij een must.

Het is eigenlijk heel erg gemakkelijk om te maken.

### **Ingrediënten**

1 hele flespompoen

1 grote ui

2 tenen knoflook

2 takjes peterselie in stukjes gesneden

2 eetlepels olijfolie

2 theelepels zwarte peper

1 snufje zout

1 bouillonblokje verkruimelen tot poeder

Een ½ eetlepel kerriepoeder

Een ½ eetlepel kurkuma

Een zakje hamblokjes van 200 gram

2 eetlepels rozijnen

1 bakje Crème fraîche

### **Keukenbenodigheden:**

Een braadpan

Een bakplaat

Een stevig mes

Bakjes

Een grote serveerschaal

### **Bereidingswijze:**

Zet de oven alvast aan op 180 graden

Snij de flespompoen in 2 gelijke stukken en doe dit met de harde kant(schil) naar boven op de bakplaat in de oven voor ongeveer 45 minuten

Snij intussen de ui en de knoflook in kleine stukjes

Snij de peterselie in stukjes

Zet dit even weg

Doe een pan op het vuur met 2 eetlepels olie erin

Voeg in de pan toe:De ui ,de zwarte peper, het zout, het bouillonblokje en de knoflook(niet laten aanbranden)

Voeg daarna toe:

De kerrie, de kurkuma, de hamblokjes, de rozijnen en tenslotte de peterselie

Bak dit kort op een laag vuur

Voeg als laatste de Crème fraîche toe en roer alles door elkaar

Laat dit daarna even rusten

Haal ondertussen de twee halve pompoenen uit de oven en schep ze leeg

De pompoenpitten en draden moeten er eerst uitgehaald worden

Doe de overgebleven pompoeninhoud bij de andere ingrediënten in de pan en roer flink door

Vul daarna de lege pompoen helften hiermee en zet ze voor 10 minuten in de oven terug met de harde kant onderaan

De gevulde pompoen is dan klaar en kan opgediend worden

**Tip: Serveer ze op een schaal met rijst met kruiden of gebakken rijst**

## Pompoenpasteitjes met chorizo worst



Deze pasteitjes heb ik op een feestje gepresenteerd.

De gasten vonden ze heel erg lekker smaken.

## **Ingrediënten:**

200 gram pompoen gesneden uit een hele pompoen of in blokjes gekocht

1 ui gesnipperd

2 tenen knoflook uitgeperst

Een halve chorizoworst in kleine stukjes gesneden

Een ½ verkruimelde bouillonblokjes

1 theelepel zwarte peper

1 theelepel suiker

1 theelepel zoete ketjap

2 eetlepels mangoblokjes

1 theelepel tomatenpuree

2 eetlepels zilveruitjes in stukjes gesneden

1 takje peterselie in stukjes gesneden

2 eetlepels maizena

6 tot 7 plakken bladerdeeg

2 eetlepels olijfolie

1 losgeklopt eigeel

## **Keukenbenodigheden:**

Een diepe braadpan

Een diepe schaal

Een vergiet

Een bakplaat

Bakpapier

Een bakkwast

## **Bereidingswijze:**

Zet een diepe pan met water op een warmtebron en breng dit aan de kook

Doe de pompoen in de diepe pan en kook de pompoen gaar in ongeveer 15-20 minuten

Gebruik een vergiet en laat het vocht goed uitlekken en zet dit even weg

Je kan ook de pompoen 10 -15 minuten in een kom in de magnetron gaar koken zonder water

Zet een braadpan met 1 eetlepel olie op een warmtebron en fruit de ui en de knoflook erin

Snij de chorizoworst in kleine stukjes en bak dit even mee

Voeg toe: het bouillonblokje, de peper, de suiker, de ketjap, de mangoblokjes, de tomatenpuree, de zilveruitjes, de peterselie en de gaar gekookte pompoen

Bak dit even aan

Voeg ook toe 2 eetlepels maizena om alles goed te binden

Alles moet goed gemengd zijn in de pan en de smaken moeten goed ingetrokken zijn

Zet dit even weg en laat het afkoelen(koud)

Zet de oven alvast aan op 180 graden

Zet alvast een bakblik klaar

Plaats daarop het bakpapier

Haal de plakjes bladerdeeg uit de verpakking en haal het papier eraf

Leg de vierkante plakjes bladerdeeg naast elkaar met wat ruimte ertussen op het bakpapier en laat deze even ontdooien zodat je ze kan vouwen

Leg op het midden van elk plakje een flinke lepel van het pompoenmengsel

Breng de punten naar elkaar toe en vouw dit verder in een pastei vorm

Gebruik een vork om de randen vorm te geven

Bestrijk de pasteitjes aan de bovenkant één voor één met het eigeel

Gebruik hiervoor een bakkwast

Schuif het bakblik met de pasteitjes in de oven voor 40 tot 45 minuten

De pasteitjes zijn dan klaar

***Eet smakelijk!***

***Tip: De pompoenpasteitjes kun je als bijgerecht of snack eten***