

## 1. BUTTERKINPOMPOEN

Deze platronde muskaatpompoen met de kleur van een Butternut en een gewicht van ongeveer 1,5 kilo bevat veel caroteen. Hij heeft een zacht en zoet vruchtvlees met een nootmuskaatachtige toets. Daardoor is deze pompoen heerlijk in soepen, curry's, stoofpotjes en gebak.

## 2. BUTTERNUT

De Butternut, ook wel beter gekend als flespompoen, is een kleine tot middelgrote pompoensoort met een fles of peerachtige vorm. Hij heeft een gladde, harde crèmekleurige schil en bevat weinig pitjes. Het boterzachte oranje vruchtvlees krijgt na het bakken of roosteren een zoete, nootachtige smaak. Probeer dus zeker eens in soepen, salades en andere hartige en zoete gerechten!

## 3. SPAGHETTIPOMPOEN

De spaghetti pompoen is een pompoen waar je makkelijk na het garen met een vork spaghetti van kan maken en meestal in sliertjes wordt gegeten. Ideaal dus als glutenvrije 'pasta'! En om kinderen verslingerd te maken aan groentjes. Omdat de smaak vrij neutraal is, kan je deze pompoen ook goed combineren met subtiele visgerechten en schaal- en schelpdieren.

## 4. BABY BOO

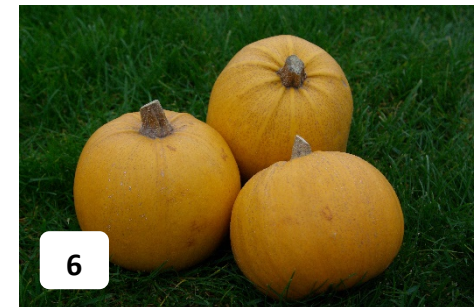
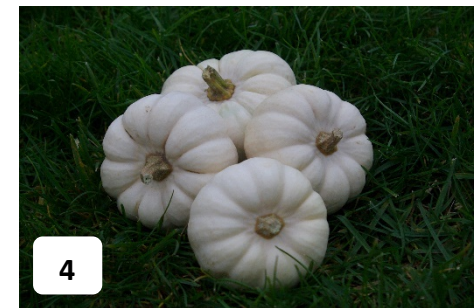
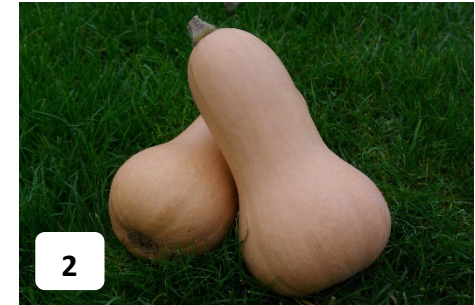
Dit kleine roomwitte pompoentje wordt vaak gebruikt als decoratie of bij het bloemschikken, maar kan ook in de keuken zijn mannetje staan. Het zoete vruchtvlees smaakt een beetje naar kastanjes. Wanneer je het uitholt, kan je er een leuk eenpersoonsgerechtjes van maken, gevuld met soep, gehakt of risotto.

## 5. HOKKAIDO

De Hokkaido is een aanrader voor alle keukenpieten en keukenprinsessen. Deze pompoen heeft een zachte schil en kan je gewoon zo klaarmaken en opeten met schil en al. Het vruchtvlees is stevig, zoet en vrij droog, waardoor gegaarde blokjes hun lekkere beet behouden in salades. Deze pompoen is ook ideaal voor soep en lekker in cake.

## 6. MELONETTE

Deze pompoen uit het Franse Vendée lijkt niet alleen op meloen, maar smaakt er ook naar. Het oranje vruchtvlees is heel zoet, ideaal dus om pompoenconfituur, smoothies, taart en flan mee te maken. Toch de hartige toer op? Serveer hem dan eens met kip!



## ENKELE RECEPTEN MET DEZE POMPOENEN



### Fan van pompoen én van frietjes?

Zo maak je superkrokante Butternutpompofrietjes:

Verwarm de oven op 220 graden. Leg alvast een velletje bakpapier op de bakplaat.

Snij de Butternutpompoe in dunne frietjes en leg ze even in een kom met water.

Wentel ze in een klein beetje (plantaardige) olie en maizena en leg ze op de bakplaat. Zorg ervoor dat de frietjes genoeg ruimte hebben: ze mogen elkaar dus zeker niet aanraken.

Bak ze voor 15 à 20 minuten, tot ze krokant zijn. Haal ze uit de oven en voeg toppings toe: peper en grof zeezout, Parmezaanse kaas, paprikapoeder en verse peterselie zijn alvast heerlijk.

Geniet!

**Bron: Libelle lekker**



### Gevulde spaghetti pompoen

Verwarm de oven voor op 200°C. Halveer 2 pompoenen en verwijder de pitten. Kruid de binnenkant met peper en zout. Besprenkel met olijfolie en leg ze, met de gesneden kant naar onder, op een met bakpapier beklede bakplaat. Plaats 45 minuten in de oven.

Snijd 300g kastanjechampignons in partjes. Bak 400g gehakt in de pan en breng op smaak met fijngehakte peterselie, peper en zout. Laat 400g spinazie in delen in olijfolie slinken. Knijp er daarna al het vocht uit.

Snipper 3 uien fijn en fruit ze samen met 1 teentje look glazig in olijfolie. Voeg de champignons toe en laat goudbruin bakken. Roer er de spinazie en het gehakt onder en kruid met 1 tl chilipoeder, peper en zout.

Schep het vruchtvlees uit de pompoen met een vork en meng onder het champignon-spinaziemengsel. Voeg ook 100g gemalen kaas toe. Schep alles in de lege pompoenhelften en bestrooi met de rest van de kaas. Plaats 20 minuten in de oven.

**Bron: Lekker van bij ons**



### **Geroosterde pompoensoep volgens Jeroen Meus**

Neem een vuurvaste ovenschotel en vul met 1 in stukjes gesneden pompoen, 3 in kwarten gesneden uien, 3 gekneusde knoflookteentjes.

Meng er 3 salietakjes, 2 rozemarijntakjes, rotszout, peper van de molen en een snuifje garam masala door en laat een dik half uur roosteren in een voorverwarmde oven van 180 graden.

Doe de geroosterde groenten in een soeppot, overgiet met (maximaal) 3 liter bouillon en laat een klein kwartiertje sudderen.

Pureer de soep en breng verder op smaak met peper en rotszout.

De meeste smaken in deze soep worden gevormd met extra kruiden tijdens het roosteren van de pompoen in de oven. Wie een meer pittige soep wil, zet een potje sambal bij op tafel zodat ieder naar eigen smaak de soep pikanter zal maken. Er zit geen zure component in deze soep.

**Bron: Dagelijkse kost**



### **Pompoentaart uit Portugal**

Bereid een zanddeeg met 150g bloem, 60g suiker, een mespunt zout en 100g boter. Laat opstijven in de koelkast. Rol het deeg uit en leg in de ingevette bakvorm.

Kook 250g pompoen in licht gezouten water tot het vruchtvlees zacht is. Giet af en snij in blokjes. Klop 6 eierdooiers met 50g suiker, een mespuntje zout en 1 mespunt kaneel. Roer er 60g

bloem, 200g gemalen amandelen en 100g gekonfijte sinaasappelstukjes onder.

Klop 6 eiwitten stijf met 120g suiker en spatel het samen met de pompoenblokjes onder het mengsel. Giet in de vorm op de deegbodem. Bak en ontvorm.

Bestrijk met ingekookte abrikozenconfituur en bestrooi met amandelschilfers. Laat verder afkoelen.

**Bron: Ons bakboek KVLV**