

RECEPTEN met POMPOEN

NAJAAR 2020





INHOUDSOPGAVE

| Nr | Recept | Naam | blz |
|----|--|---------------------|-----|
| 1 | Hertenbiefstuk met pompoencrème, Selderijcrème, pompoenblokjes | Maja Noman | 3 |
| 2 | Pompoen stampotje | Dennis Wu | 5 |
| 3 | Pompoenmousse Pompoenjam Pompoensoep Tarte tatin met pompoen Ravioli met pompoenmousse Pecorinkoekjes | Annette Vroomen | 6 |
| 4 | Pompoenvelouté met geitenkaasroom | Ans Hoefman | 10 |
| 5 | Pompoen met pistache en rode curry | Ans Hoefman | 12 |
| 6 | Pittige pompoensoep met kokoschutney | Els Koelwijn | 14 |
| 7 | Tartiflette met zalm en pompoen | Hub van Kan | 16 |
| 8 | Gegrilde aardappel met pompoentartaar | Silvia Vennix-Bresa | 18 |
| 9 | Zoete aardappelpompoen Urumaki | Silvia Vennix-Bresa | 20 |



Recept ingezonden door: Maja Noman

Hertenbiefstuk of kipfilet met pompoencrème, knolseldercrème, geroosterde pompoenblokjes, bospaddenstoelen en saus grand veneur.

Ingrediënten

Pompoencrème:

Sjalot
Knoflook
Olie
Pompoen
Gevogeltefond
Room
Zout en peper

Knolseldercrème:

Knolselderij
Melk
Crème fraîche
Zout en peper

Geroosterde pompoenblokjes:

Tijm
Knoflook
Chilipepervlokken
Ketoembar
Olijfolie

Saus Grand veneur :

Wortel
Groen van selderij
Ui
Knoflook
Boter
Tomatenconcentraat
Bloem
Wildfond
Boschampionfond
Rode wijn
Kruidentuiltje
Veenbessen compote
Jeneverbessen
Peper en zout

Bereiding

Pompoencrème:

Sjalot en knoflook fijnsnijden, aanfruiten in olie.

Pompoen in stukken mee bakken.
Gevogeltefond en room toevoegen, zachtjes koken.

Peper, zout. Pureren.

Knolseldercrème:

Knolselder in blokjes in melk garen.

Afgieten, crème fraîche toevoegen, zout, peper en pureren.

Geroosterde pompoenblokjes

Handje verse tijm, teentje knoflook
ongeveer halve theelepel chilipepervlokken, eetlepel
ketoembar,
flinke scheut olijfolie in vijzel tot smeug mengsel wrijven.
Onder in blokjes gesneden pompoen mengen, in ingevette
ovenschaal in oven (200°) garen. Zout.

Saus Grand veneur :

Wortelen, selderij, ui, knoflook fijnsnijden
en in boter fruiten.
Tomatenconcentraat toevoegen, bestuiven met bloem.
Wildfond, boschampionfond, rode wijn, kruidentuiltje
veenbessencompote, jeneverbessen,
peper zout toevoegen en 1 uur laten trekken.
zeven.



bordopmaak 1



bordopmaak 2

Recept ingezonden door Dennis Wu

Pompoen stampotje

Ingrediënten

Pompoenblokjes
Uien
Kaneel
Komijnzaad
Knoflook
Rode peper
Ahorn-siroop
Limoenrasp
Spruitjes
Paprika
Biefstuk
Champignons

Bereiding

In de oven gegaarde pompoenblokjes en uien met olijfolie en gekruid met kaneel, komijnzaad, knoflook, rode peper, ahorn-siroop en limoenrasp. Aangevuld met vooraf halfgegaarde en daarna gebakken spruitjes, gebakken paprika en biefstukje met champignons





Recepten ingezonden door Annette Vroomen

Pompoenmousse

Pompoenjam

Pompoensoep

Ravioli met pecorinokoekjes

In het algemeen begonnen met:

1 flespompoen en 1 oranje pompoen. Beide pompoenen in stukken gesneden en op aluminiumfolie in de oven op 180 graden gegaard zonder overige ingrediënten. Puur natuur.

Van de flespompoen 1/8 in dunne partjes gesneden. Dit is gebruikt voor de tarte tatin.

De oranje pompoen is na garing gepureerd zonder de schil.

Pompoenmousse:

Ingrediënten

2 bl gelatine
200 g geroosterde pompoen
1 el sinaasappelsap
1 el dadelsiroop
1 tl speculaaskruiden
4 el room

Bereiding

2 blaadjes gelatine in water gelegd
200 gr geroosterde pompoen fijn gemalen in een blender met een eetlepel
sinaasappelsap en 1 eetlepel dadelsiroop en een volle theelepel speculaaskruiden.
Dit mengsel weer verwarmd in een steelpannetje en daar de gelatine aan toegevoegd.
Ondertussen blijven roeren totdat de gelatine is opgelost.
4 volle eetlepels slagroom toegevoegd en de mousse overgedaan in dessertglasjes.
De glasjes in de diepvries zetten en ruim van te voren weer uit de diepvries halen.

Opmaak van de glasjes: de glasjes zijn voor $\frac{3}{4}$ gevuld, daarop een eetlepel van de pompoenenjam en bestrooien met karamel/chili poeder (zie tarte tatin)

Pompoenjam:

Ingrediënten

250 g geroosterde flespompoen
3 stemgember
2 el jus d'orange
100 g geleisuiker

Bereiding

250 gr. Geroosterde flessenpompoen in kleine stukjes snijden (zonder de schil).
Daarbij 3 bolletjes stemgember fijn snijden en 2 eetlepels jus d'orange aan toegevoegd zodat de substantie wat dunner wordt.

In een steelpan aan de kook gebracht met 100gr geleisuiker. Dit alles een paar minuten laten door pruttelen en overgedaan in schone glazen potten.



Tarte tatin:

Ingrediënten

300 g flespompoen
 Zonnebloemolie
 Vanillestokje
 Steranijs
 1tl pull biber (turkse chili/paprika)
 7 kardemonpeulen
 Kristalsuiker
 Bladerdeeg

Bereiding

300 g dunne plakjes flespompoen met schil.
 Deze bakken in een koekenpan met een scheutje zonnebloemolie, de merg van een vanillestokje, fijn gemalen steranijs (1 dessertlepel), theelepels pull biber (turkse chili/paprika)
 7 kardemon peulen fijn gestampt en meegebakken.
 Op laag vermogen de pompoen laten garen.
 In een gietijzeren pannetje van 20cm doorsnede een dikke laag kristalsuiker gedaan met een scheutje water. De suiker karamelliseren tot lichtbruin.
 Van de kookplaat halen en een paar klontjes roomboter laten smelten in de karamel en hierop de gegaarde pompoenplakjes dakpansgewijs leggen.
 Over de pan de plak bladerdeeg leggen, bladerdeeg inprikken met een vork.
 Alles wat er over heen hangt wegsnijden of knippen (bladerdeeg van Tante Fanny). De pan in de oven op 180 graden ongeveer 30 minuten zetten.
 Uit de oven halen en voorzichtig omkeren op een groot bord en af laten koelen.
 In de pan zit als het goed is nog een beetje gekarameliseerde suiker. Deze eruit halen en met een paar chilivlokken fijn malen tot een poeder. Dit wordt gebruikt om de pompoenmousse af te maken.



Pompoensoep:

Ingrediënten

halve geroosterde pompoen

2 prei

2 knoflook

1 kippenbouillonblokje

Chilizout

Anijs/venkelzaad

1 tl gerookte paprikapoeder (pikant)

Room

Bacon

Bereiding

De helft van de geroosterde oranje pompoen is gebruikt voor de soep.

2 dunne preien snijden en samen met

2 tenen knoflook en een beetje water aan de kook

brenge. Dan de helft van de pompoenpuree toevoegen

1 kippenbouillonblokje toevoegen, zelfgemaakt chilizout,

anijs/venkel zaad (1 dessertlepel)

Zelf gemaakt door van elk dezelfde hoeveelheid fijn te malen in een kruidenblender)

1 volle theelepel gerookte paprikapoeder (pikant).

15 minuten laten pruttelen.

De soep met de blender fijn pureren en door een zeef doen. Een scheutje slagroom en bij de presentatie een plakje uitgebakken bacon.

Ravioli met pompoenpuree

kaaskoekjes van pecorinokaas en basilicum olie.

Basilicumolie

Ingrediënten

1 p basilicum

1 dl olie

Zeezout

Basilicumolie

Bereiding

1 pot verse basilicum gebruikt voor de olie.

1 dl olie verwarm en daar fijn gehakte basilicum aan toegevoegd. Zachtjes garen met een beetje zwart zeezout

Overdoen in een glazen pot tot aan gebruik.

Kaaskoekjes

Pecorinokaas

Kaaskoekjes

Kaaskoekjes gemaakt van geraspte pecorinokaas,

kleine hoopjes gemaakt op bakpapier en in de oven op 160 graden ongeveer 10 minuten. OPLETTEN zodat ze niet verbranden.

Ravioli

Ingrediënten

1 ei
4 el paneermeel
Oregano

150 g pecorino
Bouillonpoeder

Wontonvellen
bloem

Ravioli

Bereiding

De overige puree van de pompoen, ongeveer 400 gram vermengd met een rauw ei, 4 volle eetlepels paneermeel, een volle eetlepel fijngemaakte, gedroogde oregano uit Sicilië en 150 geraspte pecorinokaas.
Een beetje bouillonpoeder toegevoegd zodat de puree goed op smaak is.
Wontonvellen (chinese toko) op een snijplank gelegd en bestoven met een beetje bloem. Op elk wontonvelletje een mop pompoenpuree. De randen met je vinger nat maken en hierboven op een ander wontonvelletje leggen en dit goed aandrukken. Maak de puree op deze manier op.

Water aan de kook brengen in een koekenpan met hoge rand, ik heb dit zo opgelost zodat de ravioli's niet aan elkaar gaan plakken tijdens het koken. Wontonvellen zijn dunner dan zelfgemaakt raviolideeg.

In kokend water 5 ravioli's per persoon gegaard, de basilicumolie een beetje warm maken.

Borden voorverwarmen, 5 ravioli's per persoon op een bord met daaromheen een beetje lauwwarme basilicum olie of erover heen. Als decoratie de gebakken kaaskoekjes.





Recept ingezonden door Ans Hoefman

Pompoenvelouté met geitenkaasroom

Anne Alassane

Winnaar Master Chef Frankrijk in 2010. Ik heb dit recept gevonden op internet en het komt uit haar kookboek: "Les meilleures recettes d'Anne".

Pompoenvelouté

Ingrediënten

1 butternut pompoen

1,75 dl slagroom

350 g verse zachte geitenkaas
(faissenelle de chèvre)

bieslook

Amandelschilfers

kurkuma, liefst 2 el vers geraspt

peper en zout

Bereiding

Schil de pompoen, verwijder de pitten en snijd de pompoen in flinke stukken

Kook de stukken pompoen in een klein beetje water tot ze zacht zijn: reken op ongeveer 20 minuten.

Mix de inhoud van de pan met een staafmixer, Voeg enkele lepels room toe, juist genoeg om de velouté te binden.

Prak in een kom de zachte geitenkaas en meng met de slagroom.

Klop flink met een garde; ik gebruikte meer slagroom dan aangegeven, omdat oorspronkelijk een meer smeüige, kwarkachtige geitenkaas bedoeld wordt.

Doe het mengsel over in een sifon met 2 patronen, na het door een fijne zeef is gewreven.

Of klop het op met mixer of garde.

Schep de goede warme velouté in de borden.

Indien een sifon gebruikt wordt, spuit in het midden een mooie rozet.

Zo niet, vorm dan een quenelle met behulp van 2 lepels.

Bestrooi met gehakte bieslook en de amandelschilfers



Pompoenvelouté met geitenkaasroom van Anne Alassane





Recept ingezonden door Ans Hoefman

Pompoen met pistache en rode curry

Jonnie Boer

Ingrediënten

4 el Thai red curry
(by Jonnie Boer)
600 ml zonnebloemolie

1 flespompoen

½ rode peper
200 g kristalsuiker
200 ml kraanwater
200 ml azijn
10 zwarte peperkorrels
1 passievrucht

2 middelgrote eieren
40 ml milde yoghurt
30 ml rijstazijn

500 g grof zeezout

Bereiding

Meng voor de curryolie de thai red curry met de zonnebloemolie en laat minimaal een dag staan. Zeef voor gebruik de specerijen uit de olie.

Snijd de bovenste kwart van de pompoen plakken van ongeveer 2 mm dik.

Steek deze vervolgens uit met een kleine ronde steker of een appelboor.

Maak de zoetzuremarinade: snijd de rode peper in de lengte doormidden en verwijder zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in schuine stukken. Breng samen met de suiker, het water, de azijn en peperkorrels aan de kook en laat 10 min. passievrucht uit en meng het pulp met de marinade. Marineer hierin de pompoenrondjes, bij voorkeur een hele dag.

Splits de eieren voor 45 g eiwit, de dooiers gebruik je niet. Meng voor de rodecurrycrème de yoghurt, het eiwit en de rijstazijn door elkaar. Voeg al mixend met een staafmixer 180 ml Rodecurryolie in een dunne straal toe, tot de crème een mayonaiseachtige structuur heeft. Bewaar de crème in een spuitzak.

Snijd de rest van de pompoen in grove stukken Van min 8 cm, en verwijder de pitten.

Bedek een grote braadslee of ovenschaal met grof zeezout en leg de pompoen erop.

Pof de pompoen vervolgens 1 uur in oven van 160°C.

Breek de pompoen als hij gaar is in plakken uit. Elkaar en verwijder de schil.

Breng op smaak met rodecurryolie.

½ knolselderij
200 g ongezouten
Pistachenoten
50 ml halfvolle melk

Snijd de knolselderij in stukken en kook deze in 15 min. Gaar.
Rooster ondertussen 160 g pistachenoten in een oven van 160° C gedurende 12 minuten.
Blender daarna de pistache samen met de melk Helemaal fijn.
Laat de knolselderij, als deze gaar is, in een zeef Uitlekken en voeg toe aan de pistachemassa.
Blender nogmaals helemaal glad.
Als er nog stukjes inzitten kun je deze door een Fijne zeef drukken.
Breng de puree op smaak met peper en zout.
Bewaar de pistachepuree in een spuitzak en Wikkel in aluminiumfolie zodat hij warm blijft.

½ courgette
2 el traditionele olijfolie

Snijd de courgette in de lengte doormidden en vervolgens in dunne plakjes.
Breng op smaak met olijfolie en zout.
Verdeel de plakken pompoen op het bord.
Zet hier met behulp van de spuitzakken stippen pistachepuree en stippen rodecurrycrème op.

100 g geitenkaas blanc 50+
20 bl baby romainesla of blaadjes
Rucolacress

Brokkel er wat geitenkaas over en steek de Pompoenrondjes en courgette ertussen.
Garneer met de pistache, babyromaine of rucolacress.





Recept ingezonden door Els Koelewijn

Pittige pompoensoep met kokoschutney

Ingrediënten

Soep

Olijf of arachideolie
1 prei
Gemberwortel
4 t knoflook

2 rode chilipepers

1 kg pompoen
1 friszure appel
1 stengel sereh
1 blik kokosmelk (400 ml)
1 l groentebouillon

Bereiding

Soep

Verhit een scheut olie in een soeppan en fruit hierin de preiringen een paar minuten.
Voeg de gember (een flinke duim) fijngesneden, knoflook en de helft van de chilipeper toe en fruit een paar minuten mee
Voeg de stukken pompoen, de appel en sereh toe en schenk de kokosmelk en de bouillon in de pan.
Breng aan de kook.
Draai het vuur laag en laat een half uur zachtjes koken.

Chutney

3 el geraspte kokos

1 sjalotje
1 el verse koriander
Limoensap

Chutney

Rooster voor de chutney de kokos in een droge pan tot hij begint te kleuren.
Laat afkoelen en meng er de sjalot, de ander helft van de chilipeper, de koriander, 2 eetlepels limoensap en zout naar smaak door.

Vis de stengel sereh uit de soeppan en pureer de soep met de staafmixer glad.
Maak hem zo nodig verder op smaak met zout en limoensap.
Niet vegetariërs kunnen in plaats van of naast zout vissaus gebruiken.
Schenk de soep in een kom en lepel kokoschutney erop.





Recept ingezonden door Hub van Kan

Tartiflette met Zalm en Pompoen

Ingrediënten

Voor 10 personen:

3 el olijfolie

4 tenen knoflook,

Fijngehakt

2 rode paprika's,

in repen

1,6 kg pompoenvruchtvlies,
in blokjes

3 blikken gepelde
tomaten (à 400 g)

400 ml groentefond

½ bosje peterselie

10 zalmfilets (à 150 g)

10 grote of 20 kleine
tartiflettes

10 eenpersoons ovenschaaltjes

Bereiding

Verhit de olijfolie in een braadpan.

Fruit de knoflook met de paprika 3 minuten.

Schep de pompoenblokjes erdoor.

Voeg de inhoud van de blikken tomaat toe en druk de
tomaten met een spatel iets kleiner.

Voeg de fond en de stelen van de peterselie
toe en breng aan de kook.

Draai het vuur laag en stooft de pompoen
afgedekt in 20 minuten gaar.

Verwarm intussen de oven voor tot 220 °C.

Neem de peterseliestelen uit de gestoofde pompoen
en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de pompoen over de ovenschaaltjes
en leg daarop telkens 1 grote of 2 kleine tartiflettes.

Bak de pompoen-tartiflette-schotels 10-15 minuten
in de voorverwarmde oven.

Bestrooi de stukken zalmfilet met zout en peper.

Leg de zalmfilets ook op de schotels en bak nog 10-15 minuten, tot de tartiflettes
goudbruin zijn en de zalmfilet naar wens rosé of net gaar is.

Hak het blad van de peterselie fijn en bestrooi de ovenschotels ermee.





Recept ingezonden door Silvia Vennix-Bresa

Gegratineerde aardappel met pompoentartaar

Paul Ivic

Ingrediënten

Aardappels

4 grote bloemige
Aardappels
Walnotenolie
2 takken citroentijm zout.
2 takken rozemarijn
Zout en peper

Paddenstoelen

400 g koningsoesterzwammen
of eekhoorntjesbrood.
Walnotenolie
Kummel
Appelbalsamico azijn.
Peper en zout

Pompoentartaar

180 g Hokkaido pompoen
2 ongespoten limoenen
1 rode ui
50 ml appelsap
2 eetlepels suiker
½ rode peper (chilipeper)
10 g kappertjes

1 tak citroentijm

Appelbalsamico azijn

Aardappels vervolg

6 dunne plakken bergkaas

Bereiding

Aardappels

Leg 4 stukjes aluminiumfolie klaar.
Op elk vel alufolie een scheut walnotenolie gieten.
Leg daarop wat citroentijm en rozemarijn, peper en
De aardappels met een mes inprikken.
Leg de ongeschilde aardappel op de alufolie en rol de
aardappel hierin.
Leg de aardappels voor 60-90 minuten in de oven.

Paddenstoelen

Maak de paddenstoelen schoon en snijd enkele in
plakken en de rest in kleine stukjes.
Bak de paddenstoelen aan in de walnotenolie.
Kruiden en kummel toevoegen.
Afbussen met appelbalsamico azijn.

Pompoentartaar

De pompoen in fijne brunoise snijden.
De schil van de limoenen raspen.
Het vruchtvlees uit de limoenen halen.
De limoenpartjes klein snijden.
Het vocht van de limoenen opvangen.
De ui schillen en in kleine brunoise snijden.
Appelsap met limoensap en suiker verwarmen en de rode
ui toevoegen.
De pompoenblokjes en de fijngesneden chilipeper
toevoegen
De limoenschilrasp, limoenvruchtvlees en citroentijm en
kappertjes toevoegen.
Een klein scheutje appelbalsamico azijn toevoegen.
Peper en zout toevoegen en voor 2-4 minuten laten
opkoken en daarna zachtjes laten trekken tot opdienen.

Aardappels vervolg

De aardappels uit de folie halen en doorsnijden maar niet
helemaal.

De open aardappel met peper bestrooien en plakjes kaas erop leggen.

De aardappels op een bakblik met bakpapier leggen.

De oven op 200 °C bovenwarmte zetten.

De aardappels met de kaas in de oven zetten voor ongeveer 5 minuten totdat de kaas gesmolten is.

Serveren

Citroenmelisse

1 bakje cress

Serveren

De aardappels uit de oven halen en op een bord leggen.

De pompoentartaar in de open aardappel op overbakken kaas leggen en afwerken met citroenmelisse en cress.

De gebakken paddenstoelen er langs en erop leggen.





Recept ingezonden door Silvia Vennix-Bresa

Zoete aardappelpompoen Uramaki

Paul Ivic

Ingrediënten

16 stuks

Uramaki

1 rode ui

2 eetlepels olijfolie

Olijfolie

2 grote zoete aardappels

60 g muskaatpompoen

2 eieren

½ theelepel gele currypasta

Nootmuskaat

Peper en zout

Bereiding

Uramaki

De oven op 180°C hetelucht verwarmen.

Ui schillen en in fijne reepjes snijden.

Olijfolie in een pan verwarmen en de ui glazig bakken.

Zoete aardappels en pompoen schillen.

Grof raspen.

Eieren met de currypasta opkloppen.

De uien, zoete aardappelen en pompoen bij de eimassa voegen.

Op smaak brengen met nootmuskaat, peper en zout.

Goed doorroeren.

Een bakblik met bakpapier bedekken.

De massa op het bakblik brengen gelijkmatig verdelen en gladstrijken.

Ongeveer 30 minuten in de oven bakken.

Daarna uit de oven halen en met olijfolie bestrijken en op huishoudfolie leggen.

Laten afkoelen.

Vulling

2 takken dragon

3 takken peterselie

125 g mascarpone

60 g verse geitenkaas

1 eetlepel pompoenolie

1 eigeel

Vulling

De dragon en peterselie fijn snijden.

De mascarpone en geitenkaas met wat pompoenolie doorroeren.

Op smaak brengen met peper en zout.

De vulling op de lauwwarme zoete aardappelpompoenmassa dun insmeren.

De laatste 2 cm tot de rand vrijlaten en met eigeel insmeren.

De massa met behulp van de huishoudfolie als een rollade oprollen.

In de huishoudfolie verpakken en minstens 1 uur koud laten worden

Serveren

½ bos koriander

Serveren

De rol in 2 – 3 cm dikke plakjes snijden.

Koriander grof snijden en over de Uramaki strooien.

