

Supermakkelijke recepten met pompoen

Recepten en foto's: Jessie Deserf

Pompoen is dé herfstklassieker. Maar hoe verwerk je nu zo'n hele pompoen zonder alle dagen pompoensoep op tafel te zetten? Mijn tip: maak pompoenpuree. Een heerlijke basis voor verschillende gerechten. Vandaag deel ik mijn supersimpele manier om pompoenpuree te bereiden en 2 recepten om er meteen mee aan de slag te gaan!



Supersimpele pompoenpuree (vegan, glutenvrij, lactosevrij)

Ik laat deze pompoenpuree bewust heel puur zodat je er nog alle kanten mee uit kan. Het is een heerlijke basis voor zowel zoete als hartige bereiding. Je kan de pompoenpuree in porties bewaren in de diepvries of inmaken.



Ingrediënten

1 volledige pompoen

Werkwijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C
2. Snijd de boven- en onderkant van de pompoen en snijd hem daarna in twee. Verwijder de pitten en zaadlijsten met een soeplepel. Nu kan je pompoen verder in partjes snijden. Deze zijn makkelijker te schillen. Voor kleinere pompoenen lukt dit prima met een dunschiller. Een groter exemplaar heeft vaak een taaiere schil en hiervoor gebruik je best een mes. Opletten voor je vingers! Snijdntot slot de pompoen in blokjes van ongeveer 1,5 cm
3. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verspreid de blokjes in een enkele laag. Gebruik indien nodig een tweede bakplaat of rooster ze in meerdere keren.
4. Rooster de pompoen 35 à 45 min tot de blokjes boterzacht zijn.
5. Laat de blokjes even afkoelen. Nu kan je ze tot een zijdezachte puree mixen. Dit kan met een staafmixer, in een foodprocessor, met een blender of zelfs gewoon met een pureestamper. Voeg geen extra vloeistof toe!



Pumpkin latte overnight oats

(vegetarisch/vegan, glutenvrij, lactosevrij)

Een heerlijke start van de dag, ideaal voor als je 's ochtends snel de deur uit moet. Door de havermoutbereidingen in een weckpotje te bewaren zijn ze ook ideaal voor een ontbijtje on the go!

Ingrediënten (4 personen)

- 200 gram havermout
- 500 ml (plantaardige) melk, (amandel is heerlijk in dit recept!)
- 400 gram (plantaardige) yoghurt (ik gebruikte Griekse haveryoghurt)
- 4 tl chiazaad (optioneel)
- 4 tl lijnzaad (optioneel)
- 200 gram pompoenpuree
- een snufje kaneel en nootmuskaat
- toppings naar keuze

Werkwijze:

1. de avond ervoor: meng de droge ingrediënten. Voeg nu de natte ingrediënten toe (melk, yoghurt, pompoenpuree). Verdeel over vier afzonderlijke potjes. Zet een nachtje in de koelkast.

2. 's ochtends: werk je overnight oats af met een topping naar keuze. Ik ging voor gebakken appeltjes met zeezout en geroosterde amandelschilfers.



Vegan lasagne van pompoen, prei en witloof

(vegan, lactosevrij)

Dit is het ultieme comfortfood op het einde van een druilerige herfstdag! Als je gebruik maakt van je voorraadje pompoenpuree is dit ook nog snel in elkaar geflanst. Zodra de schotel in de oven staat, kan je ook lekker relaxen. Of misschien maak je dit gerechtje wel helemaal op voorhand en hoef je 's avonds alleen nog maar de oven aan te zetten.

Hoeft het niet vegan? Dan kan je natuurlijk de cashew bechamel vervangen door een gewone bechamelsaus.

Al vind ik persoonlijk de nootachtige smaak heerlijk passen bij deze herfstgroenten.

Ingrediënten (4 personen)

Groentenbereidingen

- 3 prei, fijngesneden (ongeveer 400 gram)
- 4 witloof, fijngesneden (ongeveer 400 gram)
- 400 gram pompoenpuree
- tijm, rozemarijn, peper, zout

Cashew bechamel saus

- 180 gram cashewnoten, een nachtje of minimaal 8 uur geweekt in ruim water, daarna afgegoten.
- 180 ml water
- sap van een halve citroen
- 1 teentje look
- 1 el olijfolie
- 4 el mais- of aardappelzetmeel
- 1 el ongeraffineerd zeezout (fijngemalen)
- nootmuskaat

Andere:

- 240 gram lasagnebladen (gedroogd)
- vegan gemalen kaas of vegan mozzarella (optioneel)

Werkwijze:

1. Stoof prei en witloof samen in olijfolie. Kruid met peper, zout, tijm en rozemarijn. Zet opzij.
2. Verwarm de oven voor op 180 °C
3. Maak nu de cashew bechamelsaus. Giet de cashewnoten af. Doe de noten samen met de andere ingrediënten in een blender of foodprocessor en mix tot een gladde massa. Giet de saus over in een steelpannetje en verhit al roerend op een laag vuur. Na een paar minuutjes begint de saus te binden en zal ze dikker worden. Blijf roeren tot je een dikke smeuijge saus hebt (zoals een klassieke bechamel).
4. Stel nu je lasagne samen. Start met een flinterdun laagje bechamel. Leg hierop je lasagnebladen. Smeer een derde van de pompoenpuree over de lasagne. Verdeel een derde van het prei-witloofmengsel over de pompoen en giet er vervolgens een laagje bechamel over. Herhaal deze stappen driemaal. Eindig met een laagje bechamel. Wie dit wenst, kan de schotel nog afwerken met (vegan) gemalen kaas of mozzarella. De bechamel op zich krijgt ook een mooi gouden kleurtje onder de grill, dus de kaas is geen must.
5. Bak de schotel 30 min in een voorverwarmde oven. Zet voor de laatste 10 min de grillfunctie aan. Laat nog 10 min rusten alvorens aan te snijden.
6. Smakelijk!