

# MOESTUINKOERIER

## Pompoenrecept

Na al dat mesten, begieten en uiteindelijk oogsten is het ook saai om steeds dezelfde soep te koken van je pompoenen. Daarom hier een recept van Marokkaanse pompensoep. Met dank aan Ina Veenstra.

## Inhoud

Pompoenrecept 1

Belangrijke  
mailadressen: ... 2

Tuindiensten..... 3

## AGENDA

- 1 ui, grof gesneden
- 1 tl harissa pasta
- 1 tl gekneusde gember
- 1 tl (met een kop erop) knoflook
- 1 tl Kurkuma
- 1 tl kaneel
- 1 tl komijn zaadjes
- 5 middelgrote wortelen, schoongemaakt en gesneden
- 1 kg butternut pompoen, gesneden
- 1 blik tomaat stukjes (of natuurlijk zelfde hoeveelheid van je eigen tomaten)
- 1 el groente bouillonpoeder
- ½ kopje spliterwten
- 1 blikje kikkererwten
- 1 el gedroogde chili vlokken
- 100 ml room
- Verse koriander en verkuimelde feta voor garnering



## Bereiding

Bak de ui op een laag vuur in een beetje olijfolie tot het zacht is. Voeg de marokkaanse harissa pasta toe (verkrijgbaar in supermarkt). En ook de gember, knoflook, kurkuma, kaneel en komijn zaden. Bak tot je de kruiden gaat ruiken (ongeveer 5 min). Voeg toe: wortelen, butternut pompoen en de tomatenblokjes. Vul het lege blikje met water en voeg dat toe samen met het bouillonpoeder. Draai het vuur hoog en laat de soep 10 minuten doorkoken. Voeg dan de erwten toe. Doorkoken en doorroeren. Zodra de pompoen zacht wordt kun je het fijndrukken in de soep. Voeg de kikkererwten en de chili toe. Roer de creme eroor en haal de pan van het vuur. Serveer het met de verkuimelde feta en wat koriander (naar smaak).

**Belangrijke mailadressen:**[tuincomm.vth@gmail.com](mailto:tuincomm.vth@gmail.com)

Afmelden/wijzigen tuindienst

[info@vthouten.nl](mailto:info@vthouten.nl)

Vragen aan bestuur

[verhuur@vthouten.nl](mailto:verhuur@vthouten.nl)

vragen over tuinverhuur

Website

[www.vthouten.nl](http://www.vthouten.nl)

Samenstelling bestuur

<http://www.vthouten.nl/leden/bestuur/>

naam	voortrs	tuin 1	datum
Dekker	E.	B-124A	26-10-2019
Geer	G. van de	B-022A	26-10-2019
Hoogeveen	M.T.	B-027B	26-10-2019
Swaluw	J.M.H. van der	B-044B	26-10-2019
Wardenier	R.J.A.	B-088	26-10-2019
Dijkstra	T.	B-133B	2-11-2019
Dixon	B.	B-095B	2-11-2019
Hendriks	E.	B-200	2-11-2019
Hoeneveld	H.	B-118B	2-11-2019
Steenbeek	P.	B-016	2-11-2019
Dorrestein	A.M.J.	B-156	9-11-2019
Duizer	M.	B-064B	9-11-2019
Geffen	R.A. van	B-105A	9-11-2019
Mast	M.	B-142B	9-11-2019
Mol	I.	B-137B	9-11-2019

## Tuindiensten

U bent zelf verantwoordelijk voor het inhalen van de tuindienst als u niet kunt op de dag dat u bent ingeroosterd.

Laatste tuindienst is op 9 november en dat is meteen de laatste mogelijkheid om in te halen!

naam	voortrs	tuin 1	datum
Alan	S.	B-148	19-10-2019
Noordendorp	C.	B-058B	19-10-2019
Pol	J.W. van de	B-054	19-10-2019
Verwoest-Schöne	E.	B-075	19-10-2019
Wilzing-Duyzer	J.B.	B-070A	19-10-2019
Dekker	E.	B-124A	26-10-2019
Geer	G. van de	B-022A	26-10-2019
Hoogeveen	M.T.	B-027B	26-10-2019
Swaluw	J.M.H. van der	B-044B	26-10-2019
Wardenier	R.J.A.	B-088	26-10-2019