

Recept voor 2 personen

Tijd: 30-35 min.

Ingrediënten:

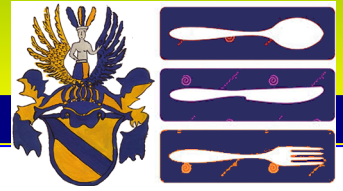
- 250 gr Pompoen, butternut/fles of hokkaido of muscaat
- 1 st ui
- 1 st courgette
- 1 st paprika
- 1 teen knoflook

(mocht het momenteel niet groeien, dan gedroogd)

- 1 tl verse tijm
- 1 tl verse rosmarijn
-
- 1 tl creme fraiche
- 2 tl tomatenpuree
- 100 ml water
- 50 ml bier
- klein beetje groenteboullion
- peper en zout

Mise en place

- Pompoen in kleine blokjes snijden 2 x 2 cm
- Ui in reepjes
- courgette halveren en in halve plakjes
- Paprika in grove blokjes
- knoflook poetsen en in plakjes
- Verse tijm van de takjes halen



- Verse rosmarijn van het takje halen en grof hakken
- cremefraiche even klaarzetten
- tomatenpuree klaarzetten
- 100 ml groenteboullion maken
- 50 ml bier klaarzetten
- Zet een

Bereidingswijze:

1. Giet een scheutje olie in een pan en fruit de ui met de knoflook aan.
2. Voeg na 2 minuten de courgette, paprika en kruiden toe
3. en bak dit ongeveer 5 minuten.
4. Doe de tomatenpuree erbij en fruit alles al roerend mee aan
5. Voeg nu de pompoen aan toe en bak voor een minuut mee
6. Blus met de boullion
7. Voeg het bier eraan toe
8. Reduceer de vlam op de helft en laat even pruttelen voor 20 min tot dat de pompoen „Al dente“ is
9. Mocht er wat vocht ontbreken vul dan met een beetje bier aan