

### **Zo snijd je een pompoen wat makkelijker**

Vaak hoor ik in de winkel dat mensen geen pompoen nemen omdat het zo'n zware klus is om de vrucht te snijden. Om dat wat te vergemakkelijken breng je een pan water aan de kook en laat je de pompoen zo'n tien tot vijftien minuten koken. Haal de pompoen eruit (of laat eerst wat afkoelen). Nu is het vruchtvlies wat zachter en kun je makkelijker snijden. Van het water maak je een soepje of je kookt er iets anders in. Tot januari kun je de pompoen eten met schil en al. Daarna wordt het te taai en zul je moeten schillen.

### **Pompoensoep**

*1 pompoen, 1 ui, 2 tenen knoflook, handvol salie, 1 pakje soja cuisine of 1 bakje crème fraîche, 0,75 liter water, bouillonpoeder, zout en peper.*

Snipper de ui en snij de knoflook fijn. Verhit wat olijfolie met of zonder een klont boter in een pan. Fruit eerst de ui en dan de knoflook erbij. Snijd de pompoen in stukjes, je hoeft nu nog niet te schillen, wel de pitten eruit halen. Fruit de pompoen even mee en doe dan het water erbij. Laat zo'n 20 minuten garen. Snijd ondertussen de salie fijn en doe erbij in de pan. Breng op smaak met bouillonpoeder, zout en peper. Je kunt de soep pureren. Roer er tot slot de soja cuisine of crème fraîche door.

### **Pompoen uit de oven**

*1 pompoen, zout en peper, kerrie, rozemarijn, olijfolie, 1 rode ui.*

Snijd de pompoen in schijven. Snijd de rode ui in ringen. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met de schijven pompoen en de rode ui. Sprengel er olijfolie over en smeer alles in met zout, peper en kerrie. Verdeel wat rozemarijn erover en zet 20 minuten in de oven.

### **Zoete raapjes**

*400 gr herfstraapjes, 1 rode ui, klont roomboter, 1 eetlepel suiker of een scheut honing of een scheut agavesiroop, scheutje citroensap, tijm, snuf zout.*

Schil de raapjes en snijd ze in dunne plakjes. Snipper de ui. Verhit wat roomboter of olijfolie in een koekenpan. Fruit de ui zachtjes met een snuf zout en een scheut zoetmiddel. Geef het de tijd. Roer goed. Doe na 5 tot 10 minuten de dunne plakjes raap erbij. Je kunt wat water toevoegen en dat laten koken tot het verdampt is. Soms gaart het daardoor sneller. Roer tot slot de tijm en een snuf zout door het gerecht. Een beetje nootmuskaat smaakt goed. Lekker bij aardappelpuree met een stukje vlees(-vervanger).

### **Pastinaak puree met paddenstoelen en noten**

*550 gram pastinaak, klont roomboter of soja cuisine, 200 gram kastanjechampignons, 1 rode ui, platte peterselie, scheutje balsamicoazijn*  
Snijd de pastinaak in stukken. Kook ze gaar in een weinig water met wat zout. Doe er boter bij en pureer tot puree. Snijd de champignons in schijven en de ui in ringen. Fruit eerst de ui zacht en doe er dan de champignonschijven bij. Roerbak nog zo'n twee minuten met wat zout en peper. Doe er op het laatst een scheutje balsamicoazijn door. Snipper de platte peterselie zo fijn mogelijk en roer door de champignons. Hak wat noten grof. Serveer de pastinaak puree met daarop de champignons en de gehakte noten.

### **Sla met druiven saladekaas en walnoten.**

*1 rode eikenbladsla, 250 gram druiven, 100 gram saladekaas, 50 gram walnoten, 4 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel azijn, zout en peper.*  
Was de sla en pluk de bladeren klein. Laat goed uitlekken. Meng olijfolie met azijn, zout en peper. Was de druiven. Verbreek de saladekaas. Snijd de walnoten in stukjes. Hussel alles door elkaar.

### **Uien uit de oven**

*2 rode uien, olijfolie of roomboter, teentje knoflook, tijm.*

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de uien doormidden en haal de schil eraf. Smeer de uien in met olijfolie of roomboter en zout en peper. Snijd een teentje knoflook doormidden. Wrijf hiermee de uien in. Leg de uien met het snijvlak op het bakpapier en zet 25 minuten in de oven. Een lekker bijgerecht.

### **Herfstraapjes met honing-citroensaus.**

*400 gram raapjes, 3 eetlepels roomboter, 1 eetlepel honing, 1 theelepels vers citroensap, snuf zout.*

Schil de raapjes en kook ze gaar in zo'n 20 minuten. Giet de raapjes af en meng de roomboter, honing, citroensap en zout erdoor.