

Hartige koekjes van pompoen

De in januari volop verkrijgbare pompoen is een zeer oud cultuurgewas en familie van de kalebas en komkommer. De pompoen is veelzijdig en kun je gebruiken als puree, in een pompoentaart, pompoensoep, als basis voor pannenkoeken of pompoenbrood.

De zaden van de pompoen kun je roosteren. Naast de zaden is ook de pompoenbloem eetbaar. Deze mooie decoratieve bloem kun je gebruiken als garnering, vullen of zelfs frituren. De pompoenbloem heeft van nature een zachte smaak. Van de jonge vruchten kan jam of zoetzuur gemaakt worden.

In plaats van aardappels

Pompoen, uien en eieren kun je volop verkrijgen in stalletjes langs de kant van de weg, rechtstreeks bij de boer. Lekker biologisch. Voor dit recept is de Hokkaido pompoen heel geschikt. Deze is wat steviger van structuur. Dit gerecht kun je maken ter vervanging van de aardappel als hoofdgerecht.

Pompoen blijft, mits koel bewaard, maandenlang goed maar kan op een gegeven moment wel gaan rotten. Het Japanse ras Hokkaido heeft een oranje kleur, zeer stevig vruchtvlees en een zoete smaak. Deze is ook heel geschikt om pompoenpannenkoekjes mee te maken. Het lekkerste is als je de pompoen daarvoor eerst in de oven pof. Hierdoor blijven alle vitamines en mineralen behouden, die geven je weerstand een boost, zoals vitamine A, C en E, foliumzuur en ijzer. In onderstaand recept gebruiken we de pompoen rauw en bakken we de koekjes in de pan.

Een hartig koekje van pompoen

Voor 4 personen heb je nodig:

- 3 eetlepels olie
- 2 uien gesnipperd
- 600 gram pompoen geschild en grof geraspt
- 3 eieren
- 2 eetlepels bloem
- snufje nootmuskaat en mespuntje kaneel.



Aan de slag:

- Pel de uien en snipper ze goed fijn.
- Fruit de uien in een koekenpan met wat olie, haal ze uit de pan en laat afkoelen.
- Schil de pompoen en rasp deze grof. Met de keukenmachine gaat dat het makkelijkst.
- Voeg de pompoenrasp, de afgekoelde gefruite uien, de eieren, bloem, nootmuskaat en kaneel bij elkaar en meng goed. Is het te nat? voeg dan een klein beetje bloem toe.
- Maak er kleine koekjes van, druk ze een beetje plat en bak deze om en om 5 minuten in de koekenpan. Voorzichtig omdraaien dan blijven ze heel. Je kunt ze ook in de frituurpan bakken.

De hartige pompoenkoekjes smaken heerlijk met een gehaktbal en een gemengde salade.

Tip: Je kunt de pompoen ook gedeeltelijk vervangen door aardappel of pastinaak. Pastinaak is in januari ook goed verkrijgbaar.