



POMPE CURRI LINZIE

LUNCH /

Op mijn blog
een groot su
smaak meer
(winter)wor

Ik heb bel
Elke andere

4-6 persone

75 g belugal

1 rode ui

400 g pomp

(flespomp

pompoe,

in blokjes v

1 afgestreke

currypasta

(blikje van

of meer na

plantaardig

2 takjes tijm

6 plakjes ro

2 eieren, los

75 ml slag

150 g zach

zout en ve

Ook nodig

quiche- of

24 centin

POMPOEN CURRY LINZENQUICHE

LUNCH / LICHTE MAALTIJD | VEGA

Op mijn blog, waar ik een jaar lang verslag deed van mijn uitdaging om dagelijks iets met bonen te eten, was dit recept een groot succes. Van veel lezers kreeg ik foto's van het resultaat toegestuurd. Sommige mensen deden er naar eigen smaak meer currypasta in. In plaats van pompoen, die niet het hele jaar verkrijgbaar is, kun je ook in blokjes gesneden (winter)wortel nemen.

Ik heb belugalinzen gebruikt omdat ik de combinatie van de zwarte linzen met de oranje pompoen zo mooi vind. Elke andere linzensoort die heel blijft tijdens het koken is ook geschikt.

4-6 personen

75 g belugalinzen

1 rode ui

400 g pompoen

(flespompoen of oranje
pompoen, geschild gewicht)
in blokjes van 1 cm

1 afgestreken tl rode Thaise

currypasta of -poeder
(blikje van Euroma),
of meer naar smaak

plantaardige olie

2 takjes tijm

6 plakjes roomboterbladerdeeg

2 eieren, losgeklopt

75 ml slagroom

150 g zachte geitenkaas

zout en versgemalen peper

- 1 Was de linzen in een bolzeef onder koud stromend water. Zet ze op met ruim water en kook ze in 25-30 minuten gaar. Controleer op gaarheid door er een te proeven. Giet af en laat goed uitlekken, zet apart.
- 2 Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier.
- 3 Snijd de ui in kwarten en elk kwart in dunne maantjes. Meng de pompoenblokjes met de ui, currypasta of -poeder, ½ theelepel zout en 2 eetlepels olie. Verdeel over de bakplaat, leg de takjes tijm ertussen en bak alles 20 minuten in het midden van de oven.
- 4 Vet de quiche- of springvorm in met olie en bekleed bodem en zijkanten met het bladerdeeg. Prik met een vork gaatjes in de bodem.
- 5 Haal de bakplaat uit de oven en verwijder de tijmtakjes, ris de blaadjes er zo veel mogelijk af. Verdeel de pompoenblokjes over de bodem van de bakvorm. Verdeel de linzen hierover in een egale laag.
- 6 Vermeng de eieren met de room en de verkruimelde geitenkaas. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel over de vulling.
- 7 Zet de vorm in het midden van de oven en bak de quiche in 30 minuten bruin en gaar. Laat 5 minuten rusten voor je hem aansnijdt.

Lekker met een frisse groene salade.

Ook nodig

quiche- of springvorm van
24 centimeter