

Geroosterde en gevulde hokkaido-pompoen, *met seizoenspaddenstoelen en kruidenyoghurt*

Menugang
Hoofdgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
45 minuten

Benodigdheden
Stoomovens
Kookplaten

Ingrediënten

Voor de pompoen en de parelwort:

- 2 kleine hokkaido-pompoenen
- 2 kopjes parelwort
- 4 kopjes groentebouillon

Voor de paddenstoelen:

- 500 gr seizoenspaddenstoelen-mix
- ½ rode ui
- 2 tenen knoflook
- 10 takjes peterselie
- Peper uit de molen

Voor de kruidenyoghurt:

- 250 gr Griekse yoghurt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- Scheutje olijfolie
- 1 tl komijnpoeder
- Groene kruiden: peterselie, dille, rucola, bosui, etc.
- Peper & zout

Bereidingswijze

Vorbereiding

1. Snij de pompoen voorzichtig overlangs in tweeën. Snij van de beide helften een klein stukje onderkant weg zodat ze stabiel staan. Ontdoe de beide helften van de pitten. Schraap het vruchtvlees er voor zover mogelijk uit en snij in stukken. Zet dat apart.
2. Doe de uitgeholde en met zonnebloemolie ingesmeerde pompoenhelften 15-20 minuten in de oven op Circulatie Grill 220 C, toegevoegde stoom stand 1, totdat ze zacht geroosterd en gekleurd zijn.
3. Maak de kruidenyoghurt door alle ingrediënten door elkaar te roeren.
4. Stoom de parelwort op 100 C in circa 25 minuten in een dichte stoomschaal in de verhouding: 1 deel parelwort en 2 delen bouillon. Check op smaak en garing.
5. Verhit een rvs-koekenpan zonder olie. Bak het pompoenvlees kort aan en zet apart. Bak vervolgens in dezelfde pan de paddenstoelen niet lang maar wel hard aan in een scheutje zonnebloemolie. Voeg wat gesneden knoflook toe. Voorzichtig met roeren: anders gaan ze kapot. Voeg na het bakken gehakte peterselie toe, flink wat peper uit de molen. Roer in een of twee keer om.

Serveren

1. Vul de uitgeholde pompoenen met de parelwort met de gebakken pompoen. Doe de gebakken paddenstoelen daarbovenop. Doe er dan een lekkere dot van de kruidenyoghurt op en garneer met wat kruidig groen, zoals bosui of rucola.