

Recept voor pompoen uit de oven

Ingrediënten

- 1 kg pompoen (flespompoen, Sweet Dumpling, ...)
- een rode ui
- 2-3 el pompoenpitten
- een teentje knoflook
- 4 el olie
- een groot takje rozemarijn
- wat zout



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Was de pompoen grondig, halveer hem en verwijder de pitten.
3. Voeg zout, pompoenpitten, fijngehakte rozemarijn en knoflook, gesneden ui en tenslotte de olie toe.
4. Bak ongeveer 45 minuten in de oven. De baktijd is korter voor kleinere pompoenen. De Sweet Dumpling duurt ongeveer een half uur. In deze tijd kun je de tafel dekken en eventueel een salade bereiden.
5. Haal de pompoenhelften uit de oven, laat ze even afkoelen
6. Zet ze dan gewoon op tafel en schep ze samen uit.

Tips en variatiemogelijkheden

- Strooi wat chilivlokken over de pompoen of varieer met diverse andere kruiden zoals oregano, salie en tijm.
- Strooi zeer fijn gesneden wortelen over de pompoen.
- Serveer met een dip van zure room, vooral aan te bevelen als deze pittig is.
- Bij hele grote pompoenen kun je het pompoenvlees een beetje insnijden voor het kruiden, zodat het vruchtvlees gelijkmatiger en sneller gaar wordt.