

Pompoenhummus



Ingrediënten voor 8 á 10 porties

- 1 flinke flespompoe (ca. 1 1/4 kg)
- 3 el extra vierge olijfolie
- zout
- 1 flinke tl gemalen kaneel
- 5 el tahin (sesampasta)
- 2 teentjes knoflook, uitgeperst
- 1 volle el sesamzaad
- 1 el dadel- of appelstroop
- 2 el koriander, grof gehakt
- 125 gr dikke Griekse yoghurt (minstens 5 procent vet)

(Vooral in deze tijd van het jaar: hoogtijd voor pompoenen. De langwerpige flespompoe met stevig, zoet vruchtvlies is een uitgelezen keus, maar die kun je vervangen door een andere lekkere pompoensoort. Deze dip is verreweg het lekkerst als je uitgaat van een hele pompoe en die zelf onderhanden neemt. Veel lekkerder dan blokjes uit de supermarkt. Met z'n zachtoranje kleur ziet dit gerecht er al aantrekkelijk uit en wordt er nog mooier op met een garnering van sesamzaad, dadelstroop en verse koriander. Dadelstroop is een heerlijk midde-noosters ingrediënt, dat je kunt vervangen door appel- of perenstroop. Geef de dip als voor- of bijgerecht, bijvoorbeeld met knapperig brood of pitachips en rauwe groenten).

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de pompoe, schraap pitten en draden eruit, en verwijder de schil met een dunschiller of scherp mesje. Snijd de pompoe in niet te kleine blokken. Doe de blokken pompoe in een lage, ruime ovenschaal en meng er 3 el olijfolie, 1/2 tl zout en de kaneel door. Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak de pompoe in ca 1 uur gaar en hier en daar iets gebruind.

Neem uit de oven en laat afkoelen.

Doe de pompoe in de kom van de keukenmachine en voeg tahin, yoghurt en knoflook toe. Pureer tot een glad, romig mengsel. Proef of er nog zout in moet. Spreid de dip uit over een lage schaal en bestrooi met sesamzaad. Giet de stroop er over; roer dikke stroop eventueel eerst los met een beetje heet water. Strooi de koriander eroverheen serveer.