

Heerlijk Herfstrecept: Thaise pompoencurry met kip

Een heerlijk herfstig gerecht, gemakkelijk te maken en heel smakelijk en smeuïg door het stoven in kokosmelk in de oven. Aangezien de pompoenen nu in grote hoeveelheden de moestuinen uitrollen, hoef je vast niet ver te zoeken om er een aangereikt te krijgen. En dan maak je dit heerlijke, voedzame, opbeurende gerecht. Een aanrader in de donkere dagen!

Je hebt nodig, voor 4 personen:

1 biologische pompoen, in blokjes (schillen niet nodig, alleen even schoonboenen)

1 bakje biochampignons, in schijfjes

2 middelgrote winterpenen, in blokjes (je kunt hiermee ook variëren, bijvoorbeeld knolselderij, pastinaak of paprika)

2 middelgrote uien in halve ringen

3 tenen knoflook in stukjes

1 rode peper, inclusief zaadjes, in smalle ringetjes

1 citroen of 2 limoenen

Olijfolie

4 (of meer, als je van kip houdt) biologische kipdijfilets of kippenpoten/drumsticks, bij voorkeur met vel

3 grote eetlepels rode currypasta (bij de supermarkt gewoon te verkrijgen)

1 blik kokosmelk (400 ml)

Peper en zout

Bosje verse koriander (Turkse/Marokkaanse winkel)

1 grote handsinaasappel

Zo maak je de curry:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Maak een mengsel van de currypasta met de knoflook, een scheutje olie en de rode peper. Smeer de kip in met een deel van het mengsel. Vermeng de pompoenblokjes, de wortelblokjes en de uienringen met de rest van het mengsel. Bedek een bakplaat met bakpapier. Leg de

kip met het vel naar boven op de bakplaat en verdeel de pompoen/wortel/ui hierover en omheen. Besprenkel licht met olie en bestrooi met zout en peper.

Rooster dit mengsel gedurende ca 30 min in de oven.

Hevel het mengsel over naar een ruime, ingevette ovenschaal (dit kun je heel gemakkelijk doen door het bakpapier bij de punten te pakken en het mengsel zo in de ovenschaal te laten glijden).

Voeg de champignons en de kokosmelk toe en roer even om. Laat dit mengsel nog zo'n 20 minuten stoven in de oven.

Intussen: schil de sinaasappel en snijd 'm in kleine stukken (dit doe je heel snel en makkelijk door boven- en onderkant van de sinaasappel af te snijden, deze aldus plat neer te leggen en met een groot scherp mes rondom de schil inclusief wit en vel van de sinaasappel af te snijden. Vervolgens kun je 'm gemakkelijk in stukken snijden en het wit uit het midden verwijderen. Ik heb een keer een kok in een restaurant dit zien doen en het is echt zoveel makkelijker en sneller dan pellen!) Snij de koriander niet al te fijn, en vermeng dit met de sinaasappel.

Serveer de pompoencurry met rijst (zwarte wilde rijst uit de toko is een aanrader) en het koriander/sinaasappelmengsel. Geef er een frisse witlofsalade bij.

Eet smakelijk!!