



# Herfstglorie

(een verwarmend  
lekkere herfst stoofpot)

Wat is er lekkerder als een heerlijk herfststoofpot met pompoen en paddenstoelen. Een scheutje rode wijn

erin. Mmm.. Hier vind je een heerlijke herfst sudderstoofpot. Deze is op vegetarische basis, maar je kunt er ook een veganistische stoofpot van maken. Of met wild. Met wat kleine aanpassingen. Het is een recept waar je wel even de tijd voor moet nemen. Het resultaat is heel erg lekker. Hier komt het recept van de 'herfstglorie, een heerlijke stoofpot'.

## Herfstglorie

Recept voor 3 a 4 personen

De prachtig gekleurde pompoenen vertegenwoordigen eigenlijk alles wat de herfst, qua kleuren, zo mooi maakt. Pompoen en pasta vormen een heerlijk geheel. Je zou het recept in een pompoen kunnen opdienen. Dat ziet er erg mooi uit. Het beste kun je deze stoofpot in een stevige pan met een dikke bodem maken. Ikzelf heb, een paar weken geleden, een gietijzeren stoofpan gekocht. "Swiss Diamond", en kan niets anders zeggen dat alle stoofpotten veel lekkerder zijn dan in een 'gewone pan'.

Het is een aanschaf, maar ik vind het iedere cent waard, Een dergelijke pan heb je voor de rest van je leven in gebruik. En het is leuk om stoofpotten erin te koken.

Nodig :

- 1 pompoen of een zakje biologische pompoen stukjes van ca 500 gram
- 1 ui, fijn gesneden
- Duimpje verse gemberwortel, in kleine stukjes gesnipperd
- 3 eetlepels extra vergine olijfolie
- 120 gram gesneden paddenstoelen (cantharellen zijn het lekkerste)
- 1 blik van 400 gram tomatenstukjes (of 400 gram verse, in stukjes)
- 4 dl bouillon
- Zout en peper
- ½ e theelepel mosterd
- ½ e theelepel anijszaadjes
- Ca 2 eetlepels droge Italiaanse kruiden
- 1 eetlepel vers gesneden salie
- 2 eetlepels vers gesnipperde basilicum om over de opdienschaal te snipperen

- 2 eetlepel rode wijn
- 1 dikke stengel struik selderij
- 1 flinke eetlepel blauwe aderkaas (gorgonzola)
- En 1 mini blikje kikkererwten van 80 gram
- Ca 100 gram pasta, ik neem zelf de grote conciegli pasta schelpjes (gewone macaroni kan ook)
- Parmezaanse kaas, om op je bord, erover te doen

#### Bereiden :

1. Snij eerst de selderij, de gember en de ui fijn.
2. Snij de pompoen uit een zakje stukjes doormidden (**of** snij de kap van de pompoen. Hol de hele pompoen uit, haal de draden eruit en snij de pompoen in stukjes van ca 1 cm)
3. Doe nu de olijfolie in de pan.
4. Doe de gember in de pan, doe de mosterd erbij, de selderij, de ui en de pompoen in de pan
5. Laat dit een kwartiertje rustig bakken
6. Doe de gesneden paddenstoelen erbij
7. En de Italiaanse kruiden en de anijs zaadjes + de kikkererwtjes
8. Voeg de salie toe en de flinke eetlepel blauwe aderkaas en de rode wijn
9. En voeg de 4 dl bouillon erbij
10. Doe het deksel op de pan en laat het geheel een half uurtje zachtjes pruttelen

#### Tenslotte :

Snij, tenslotte, de basilicum blaadjes even grof.

Neem twee mooie grote schalen, doe in de ene schaal de Herfstglorie stoofpot. En snipper de verse basilicum erover. En in de andere schaal de pasta. Doe wat roomboter over de pasta en schep ze even goed door elkaar.

Op je bord schep je de 'herfstglorie stoofpot' en je pasta naar je eigen hoeveelheid.

TIP 1: De Veganistische versie laat je de kaas weg, en gebruik je veganistische bouillon

Smakelijk eten gewenst !

Met een hartelijke groet van Tienieke ☺