

Elsa Fries skördar pumpa och zucchini i koloniflotten.

MIN HÄRLIGA HÖST!

JAG ÄLSKAR DE LÅNGA färgsprakande promenaderna i början av hösten, precis innan kylan har bitit sig fast i träd och buskar och precis innan sensommarblommorna drar sina sista skälvande andetag.

Varje morgon när jag cyklar in till Uppsala passerar jag Eriksbergs kolonilottsområde och möts av den speciella doften av svamp, murknande löv och mogna rotfrukter. Det är kärlek i den doften.

HÖSTEN ÄR MATENS TID framför andra. När jag någon gång ska göra en kulinarisk resa genom Sverige så är hösten den rätta tiden. Björnbär, svamp,

lingon, rönnbär, jordärtskockor, polkabetor, äpplen och päron... det finns inga gränser för det enorma gästbud som naturen bjuder på.

Pumpan är en annan av höstens delikatesser. När jag får skörda årets första pumpa är det fest. Jag skalar den omsorgsfullt och skär ner den i bitar som jag rostar gyllene i ugnen på hög värme tillsammans med farinsocker. Det förstärker den nötiga smaken och ger en härlig sötma.

Sedan finhackar jag röd chili, vitlök och gul lök från trädgårdslandet. Jag fräser allt tillsammans med pumpan och



HÖSTIG PUMPASOPPA

4 PORTIONER

Du behöver:

- 500 g skalad och urkärnad pumpa
- 1 st finhackad gul lök
- 2 st hackade vitlöksklyftor
- 1 st röd chilifrukt
- 8 dl grönsaksbuljong
- 1 dl ekologisk grädde
- 1 msk farinsocker
- ½ tsk kanel

Gör så här:

1. Tärna pumpan grovt, strö över farinsocker och kanel och rosta den på plåt i ugnen i 200 grader tills den är brunt.
2. Fräs lök, vitlök och chili med pumpan i en gryta.
3. Tillsätt buljongen och sjud en kvart.
4. Mixa soppan och runda av den med grädde.

låter sedan sjuda en stund på låg värme i en mild grönsaksbuljong.

DET ÄR KÄRLEK I DEN DOFTEN

SLUTLIGEN MIXAR JAG ihop alla smakerna och rundar av med en skvätt grädde, min trogna vän i köket som lyfter fram det bästa i varje råvaras personlighet, utan att själv dominera för mycket.

Resultatet är en fusion av sensommarhetta och höstig sötma. Känslan man bara kan få av årets första pumpa. ☺

Mer av Elsa på: unt.se/blogg och elsashalsa.se

Text: ELSA FRIES
Foto: SVENSSON & ALM