Hoofdgerechten / Duitsland

Stoofpot met witte bonen en pompoen · Duitsland

Een stevige, plantaardig opgebouwde stoofpot met pompoen en bonen of linzen, met smaken uit Duitsland.

Tijd 40 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 600 g uitgelekte witte bonen
- ☐ 400 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 1 g karwijzaad
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 600 g pompoen
- ☐ 20 g Duitse mosterd
- ☐ 10 g verse peterselie

Zo maak je het.

01 Maak de pompoen schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

02 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de pompoen toe en bak enkele minuten mee.

03 Voeg de bouillon toe en laat afgedekt 15 minuten zacht koken.

04 Spoel de peulvruchten en schep ze door de stoofpot. Verwarm vijf minuten, tot alles goed heet is.

05 Voeg Duitse mosterd, karwijzaad, verse peterselie toe, roer rustig door en proef voor het serveren.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-de-02-11-3bb5655