Hoofdgerechten / Duitsland

parelspelt met linzen en pastinaak · Duitsland

Een complete graanmaaltijd met uitgelekte gekookte linzen en pastinaak, afgewerkt met de herkenbare smaakmakers van deze Duitsland-variatie.

Tijd 45 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 280 g parelspelt
- ☐ 500 g pastinaak
- ☐ 1 g karwijzaad
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g uitgelekte gekookte linzen
- ☐ 20 g Duitse mosterd
- ☐ 10 g verse peterselie

Zo maak je het.

01 Kook de parelspelt volgens de verpakking in ruim water gaar en laat goed uitlekken.

02 Maak de pastinaak schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de pastinaak toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 15 minuten afgedekt garen.

04 Spoel de uitgelekte gekookte linzen, laat uitlekken en verwarm enkele minuten door tot ze overal goed heet zijn.

05 Meng de gare granen met de groenten en het gare hoofdingrediënt. 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-04-09-2b894c7