Hoofdgerechten / Duitsland

parelspelt met runderreepjes en spruitjes · Duitsland

Een complete graanmaaltijd met runderreepjes en spruitjes, 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 spruitjes
- ☐ 1 g karwijzaad
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g runderreepjes
- ☐ 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 spruitjes schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de spruitjes toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 12 minuten afgedekt garen.

04 Bak de runderreepjes in een aparte pan volledig gaar tot minimaal 71 °C in de kern.

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-04-10-5f8fa28