Hoofdgerechten / Duitsland

parelspelt met stevige tofu en courgette · Duitsland

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

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de courgette toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut water toe en laat 7 minuten afgedekt garen.

04 Snijd de stevige tofu in blokjes en bak ze acht tot tien minuten, tot ze goudbruin en 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-04-18-2f47036