



Gierst Venkel Pannetje

Ingrediënten:

Voor 2 personen

- 30 gr gierst
- 1 kleine venkelknol (ongeveer 200 gram)
- 2 zongedroogde tomaatjes (zonder olie)
- 100 ml groentebouillon
- 1 lenteuitje
- 3 takjes munt
- 2 el yoghurt (geiten of schapen)
- Snufje zout en peper

Bereiding:

Leg de tomaatjes op keukenpapier zodat de olie er alvast vanaf kan lekken. Doe de gierst in een zeef en was het onder stromend koud water. Laat het vervolgens goed uitlekken.

Was de venkelknol en snijd het in vieren en dan in reepjes. Snijd de tomaat in reepjes.

Breng de groentebouillon aan de kook. Voeg de gierst, venkel en tomatenreepjes toe. Breng opnieuw aan de kook en kook het 8 tot 10 minuten. Tot het gaar is. Snijd ondertussen het lente-uitje in ringetjes. En rits de muntblaadjes van de stelen en hak de blaadjes fijn. Doe de yoghurt in een kommetje en voeg de munt toe. Snufje peper en zout erdoor roeren.

Als de gierst gaar is, voeg je de lente-ui toe. Even mee opwarmen. Schep dan het gierspotje in een schaalje en serveer de muntyoghurt erbij.

