



Lycopin, ein Pigment, das für die rote Farbe der Tomate verantwortlich ist, entfaltet seine krebshemmende Wirkung nur dann maximal, wenn es zusammen mit Fett gekocht wird, wie beispielsweise in Saucen auf der Basis von Tomatenmark.

Tomatenmark enthält 29,3 mg Lycopin pro 100 g, frische Tomaten dafür 3 mg/100g

Solange wir auf die einheimischen, sonnenreifen Tomaten warten,
ist diese Tomaten-Linsen-Sosse eine schmackhafte, gesunde Alternative.

PIKANTE TOMATEN-LINSEN-SAUCE

Für 2 - 3 Portionen:

150 g grüne Linsen, Wasser, 1 TL Gemüsebrühe, evtl. mehr, 2 EL Öl zum Anbraten, 1 Zwiebel, 1 bis 2 Knoblauchzehen, 100 g Tomatenmark (nach Geschmack auch mehr), 200 ml Wasser, 1 - 2 EL Rotweinessig, ¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, getrocknete Kräuter (z.B. italienische Kräutermischung oder Gewürzmischung), Chili-/Paprikapulver nach Geschmack, etwas Agaven- oder Reissirup, ½ Bund glatte Petersilie, Sesamsamen

Linsen waschen und mit dem Wasser und der Gemüsebrühe in einen Topf geben, laut Packungsanleitung kochen. Dabei gelegentlich umrühren. Gegebenenfalls nach der Kochzeit noch etwas Wasser hinzufügen und die Linsen länger kochen lassen, falls die Linsen noch zu hart sind.

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Petersilienblätter und -stiele getrennt klein schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel ein paar Minuten lang darin braten. Knoblauch und Petersilienstiele dazugeben und 2 bis 3 Minuten weiterbraten. Das Tomatenmark mit in die Pfanne geben und kurz braten. Anschließend mit dem Wasser und dem Rotweinessig ablöschen.

Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, getrocknete(n) Kräuter/Gewürze, Chili, Paprikapulver und Sirup abschmecken. Alles bei niedriger Hitze circa 20 Minuten köcheln lassen.

Sobald die Linsen gar sind, mit in die Pfanne geben und alles gut umrühren. Falls die Sauce zu dickflüssig ist, etwas Wasser hinzufügen. Alles nun ein paar Minuten lang weiter kochen lassen und je nach Geschmack mit etwas mehr Gewürzen abschmecken. Mit Petersilie und Sesamsamen garnieren.

Dazu passen Nudeln oder Süßkartoffelpommes oder Kartoffelpüree usw.