



ergibt 6 Portionen

Die Artischocken in diesem Eintopf bringen Faserstoffe, Vitamin C und Folate in ihre Ernährung. Dieses aromatische und schmackhafte Gericht aus dem Mittleren Osten kann sehr gut alleine serviert werden oder mit braunem Reis oder Nudeln. Die Verwendung von gerösteten Tomaten ist nicht wichtig, gibt dem Eintopf aber einen rauchigen Geschmack.

- 1/4 Tasse Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 große Knoblauchzehen, gepresst oder gehackt
- 2 TL gemahlene Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlene Koriander
- 1 Tasse trockene (ungekochte) rote Linsen (3 Tassen gekochte)
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Tassen Wasser
- Saft einer Zitrone
- 2 680g Dosen gehackte Tomaten (vorzugsweise geröstete), nicht abgetropft, oder 6 Tassen frische gehackte Tomaten plus 1 Tasse Tomatensaft
- 1 1/2 Tassen geviertelte Artischockenherzen (1 250g Tiefkühlpackung oder 1 425g Dose)
- 1/4 TL gestoßenen roten Pfeffer (optional)
- 1/4 TL Salz, oder nach Geschmack
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer, oder nach Geschmack

Erhitzen sie die Gemüsebrühe in einer großen Kasserole. Geben sie die Zwiebel dazu und sautieren sie auf mittlerer Hitze ca 5 Minuten, bis sie goldgelb sind. Fügen sie Knoblauch, Kreuzkümmel und Koriander dazu und kochen sie es 2 Minuten lang unter ständigem Umrühren. Geben sie nun die trockenen Linsen hinzu, das Lorbeerblatt und Wasser und bringen sie es zum Kochen. Reduzieren sie die Hitze und fügen den Zitronensaft, Tomaten und deren Saft, Artischocken und den roten Pfeffer (falls sie ihn verwenden) hinzu. Lassen sie das Ganze ca 20 Minuten köcheln, bis die Linsen weich

sind. Entfernen sie das Lorbeerblatt und werfen sie es weg. Schmecken sie mit Salz und schwarzem Pfeffer ab.



Pro Portion (1/6 des Rezeptes):

- 176 Kalorien
- 1 g Fett
- 0.1 g gesättigte Fette
- 4.9% Kalorien aus dem Fett
- 0 mg Cholesterin
- 11.7 g Protein
- 34.3 g Kohlehydrate
- 7.5 g Zucker
- 10 g Ballaststoffe
- 560 mg Natrium
- 123 mg Kalzium
- 6.3 mg Eisen
- 28.6 mg Vitamin C
- 238 mcg beta-Karotin
- 1.8 mg Vitamin E

Quelle: *The Survivor's Handbook: Eating Right for Cancer Survival* by Neal D. Barnard, M.D. and Jennifer Reilly, R.D.

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/lentil-artichoke-stew>