

Linzenstoofschotel



Met spruitjes en koolraap

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 2 eetlepels olijfolie
- 2 uien
- 4 teentjes knoflook
- 250 gram groene linzen
- 6 dl. water
- 50 gram zongedroogde tomaten
- 1 theelepel karwijzaad
- 2 theelepels tijm
- 500 gram koolraap
- 500 gram spruitjes
- zout
- klein potje crème fraîche

Bereiding:

1. Snipper uien en knoflook.
2. Verwarm een braadpan met een dikke bodem.
3. Voeg de olijfolie toe en smoor de uien en knoflook zachtjes en al roerend tot de uien wat zacht zijn.
4. Spoel de linzen in een zeef af onder de kraan.
5. Tomaten in reepjes snijden.
6. Voeg linzen, tomaten, tijm, karwij en water aan de uien toe in de pan.
7. Aan de kook brengen, vuur laag, deksel op de pan 30 minuten zachtjes koken.

8. Maak ondertussen de spruitjes schoon, snij grote spruiten doormidden anders worden ze slecht gaar.
9. Snij de koolraap in plakken, verwijder de schil en snij het in blokjes.
10. Voeg na 30 minuten de groenten en wat zout bij het linzenmengsel, doorroeren, breng het mengsel aan de kook en laat het op een laag vuur met het deksel op de pan verder garen in 15-30 minuten. Controleer af en toe of de spruiten gaar genoeg zijn en of er nog genoeg water in de pan zit.
11. Maak het gerecht op smaak af met crème fraîche en evt. nog wat zout.

Gedroogde tomaten

Van de herfst tot en met de lente kies ik liever niet voor verse tomaten.

Een tomatenplant is een subtropisch gewas, familie van de nachtschade. Alles wat groen is aan deze planten is giftig. Zonlicht en warmte maakt tomaten echter zeer waardevol.

Rijpe tomaten bevatten ook lycopen, een belangrijk antioxidant en sterk geconcentreerd caroteen waar tomaten hun rode kleur aan te danken hebben. Maar alleen wanneer de tomaat door zonlicht is gerijpt aan de plant.

In Nederland zijn rijpe, verse tomaten uitsluitend in de zomer te koop. De rest van het jaar komen ze uit verwarmde kassen met kunstlicht, of ze worden aangevlogen uit warme landen.

Een rijpe tomaat is erg kwetsbaar, tomaten worden daarom meestal onrijp geoogst.

Wanneer er geen zongerijpte tomaten aangeboden worden kies ik daarom altijd voor tomaten uit pot of blik of tomatenpuree, de tomaten die hiervoor gebruikt zijn, zijn namelijk rijp geoogst. Of nog beter: zongedroogde tomaten, die bevatten extra veel licht en warmte.

Dit recept komt uit Smaakmakend en is bewerkt door
Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: www.voedwel.nl

Recept: 1604
Hoofdgerecht
Seizoen: herfst-winter