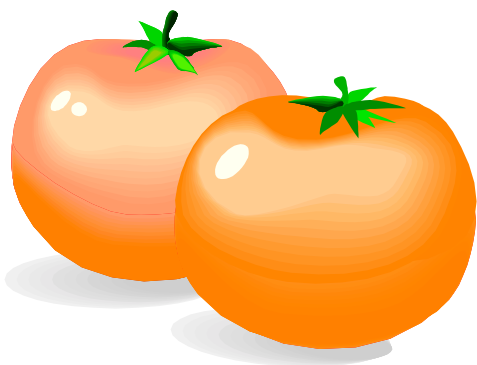


Ob rot oder gelb:

Hauptsache



**Tomate**

# Immer ein Gedicht: 27 leckere Tomaten-Rezepte



## Suppen

Tomatensuppe mit Forellenklößchen .....	4
Frische Tomatensuppe .....	5
Tomaten-Paprika-Cremesuppe .....	6
Pfeffer-Tomatensuppe .....	7

## Saucen

Italienische Tomatensauce .....	8
Tomaten-Schinken-Sauce .....	9
Tomaten-Champignon-Sauce .....	10
Einfache Tomatensauce .....	11

## Kleine Gerichte

Gebackene Mozzarella-Tomaten .....	12
Tomatensülze mit Basilikumcreme .....	13
Tomaten-Bruschetta .....	14
Tomatenmousse mit Vinaigrette .....	15
Tomaten-Rührei .....	17

# Tomaten für jeden Geschmack



## Salate

Bunter Tomatensalat .....	18
Tomaten-Schafskäse-Salat .....	19
Tomaten-Zucchini-Salat .....	20
Tomatensalat mit Avocadocreme .....	21

## Hauptgerichte

Zanderfilet mit Tomatenmus .....	22
Tomaten-Eier-Auflauf .....	23
Tomatenpizza mit Kartoffelboden .....	25
Schöne Melusine .....	26

## Tomaten für den Vorrat

Tomaten-Essenz .....	27
Eingelegte Tomaten in Öl .....	29
Tomaten-Würzsauce .....	30
Tomatenketchup .....	31
Eingelegte Tomaten in Essig .....	32
Getrocknete Tomaten .....	33

## Tomatensuppe mit Forellenkloßchen

Für vier Personen ●●●●

für besondere Anlässe



750	g	Kalbsbrust	in Würfel schneiden.
1	Bund	Suppengrün	putzen, waschen, in Stücke schneiden.
3	El	Öl	erhitzen, Fleisch, Suppengrün und darin kräftig anbraten.
2		Lorbeerblätter	
1,5	Liter	Wasser	hinzufügen.
750	g	Tomaten	waschen, in Stücke schneiden, dazugeben, ankochen und 60 Minuten fortkochen. Alles in ein Sieb geben. Die Brühe kühl stellen.
150	g	frisches Forellenfilet	und
100	g	geräuchertes Forellenfilet	in Würfel schneiden, mit pürieren. Durch ein Sieb streichen, mit
1		Eiweiß	
		Salz und Pfeffer	abschmecken, 30 Minuten kühl stellen.
			Aus der Masse mit zwei nassen Teelöffeln kleine Klöße formen, nochmals kühl stellen.
2	El	Tomatenmark Salz, Tabasco und Zucker	Brühe entfetten und ankochen. einrühren, mit  abschmecken. Klößchen hineingeben, 3 bis 4 Minuten gar ziehen.
1	Bund	Schnittlauch	in Röllchen schneiden, über die Suppe streuen.

## Frische Tomatensuppe

Für vier Personen ●●●●

ganz einfach



1		Zwiebel	pellen und würfeln,
1		Knoblauchzehe	pellen und pressen.
1	El	Olivenöl	erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
500	g	reife Tomaten	überbrühen, abziehen, in Würfel schneiden.
			Tomatenwürfel mit
1	TI	Salz	
1/2	TI	schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)	
1/2	TI	Paprika	
1/2	TI	Zucker	und
1/2	Liter	entfettete Rinderbrühe	mischen.
		Kräuter (z. B. Basilikum, Thymian, Oregano, Rosmarin)	waschen, hacken und dazu geben. Alles ca. 20 Minuten dünsten.
		Schmand	Suppe durch ein Sieb streichen und in vorgewärmte Suppentassen füllen. Auf jede Tasse etwas geben. Die Suppe mit
		geriebener Parmesankäse	bestreuen und mit
		Basilikumblätter	garnieren.

## Tomaten-Paprika-Cremesuppe

Für vier Personen ●●●●

ganz einfach



500	g	reife Fleischtomaten	überbrühen, häuten, Stielansatz keilförmig herausschneiden, vierteln, Kerne entfernen.
2		rote Paprikaschoten	waschen, putzen, vierteln, in Streifen schneiden.
1	große	Zwiebel	pellieren, würfeln.
2	El	Olivenöl	erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Paprika und Tomaten zugeben, 10 Minuten dünsten.
1	Zweig	Thymian	Blätter abzupfen.
1		Knoblauchzehe	pellieren und würfeln. Beides zum Gemüse geben, nochmals kurz mitdünsten, dann alles pürieren.
1/2	Liter	Geflügelfond	und
125	g	Cremé fraîche	zugeben, erhitzen, mit
		Salz, Pfeffer	und
		Zucker	abschmecken.
50	g	Toastbrot	fein würfeln, in
15	g	Butterschmalz	bräunen.
		Thymianblättchen	Suppe in vier vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller füllen, mit den Toastwürfeln (Croustons) bestreuen und mit einigen garnieren.

# Pfeffer-Tomatensuppe

Für vier Personen ●●●●

ganz einfach



1,5	kg	Tomaten	überbrühen, häuten, vierteln, Kerne entfernen, Fruchtfleisch würfeln.
1		Gemüsezwiebel	pellieren, fein würfeln.
1		Knoblauchzehe	pellieren, mit
1	TL	Salz	zerdrücken.
2	EL	Öl	erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten dazugeben und alles zugedeckt bei geringerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
			Mit dem Pürierstab pürieren.
1/8	Liter	Gemüsebrühe	zugießen.
		Salz, Zucker Zitronensaft	Abschmecken mit und
2		Scheiben Toastbrot	in feine Würfel schneiden, in
15	g	Butterschmalz	bräunen.
1	EL	grüner Pfeffer (gefriergetrocknet)	Suppe auf vier Suppentassen oder Suppenteller verteilen, mit und den Toastwürfeln (Croutons) bestreuen.

Pfeffer-Tomatensuppe kann heiß oder kalt serviert werden.

**Tipp:** Achten Sie beim Einkauf unbedingt darauf, dass Sie nur vollreife Tomaten erhalten. Die Suppe schmeckt dann besonders aromatisch.

# Italianische Tomatensauce

Für vier Personen ●●●●

ganz einfach



1	große	Zwiebel	pellieren, fein würfeln.
1/2	Bund	glatte Petersilie	waschen, fein hacken,
1/2	Bund	Basilikum	waschen, grob schneiden.
700	g	Tomaten	am Stielansatz kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser geben, häuten, halbieren, Kerne entfernen, klein schneiden.
5	El	Olivenöl	erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig braten. Kräuter und Tomaten zufügen.
		Salz, Pfeffer, Zucker Zitronensaft	Die Sauce bei sehr milder Hitze zugedeckt 30 bis 40 Minuten kochen lassen, bis sie eine dickflüssige Konsistenz hat. Sauce mit und abschmecken.

**Tipp:** Diese Tomatensauce ist mild im Geschmack und passt besonders gut zu Nudeln.

## Tomaten-Schinken-Sauce

Für vier Personen ●●●●

ganz einfach



500	g	Tomaten	überbrühen, häuten, in Würfel schneiden.
1		Zwiebel	und
1		Knoblauchzehe	pellieren, würfeln, in
2	El	Öl	dünsten, mit
1	El	Zitronensaft	ablöschen.
			Tomatenwürfel zugeben, weiterdünsten, bis Flüssigkeit verdunstet ist.
1/4	Liter	Gemüsebrühe	zugeben, einige Minuten kochen lassen, pürieren. Sauce abschmecken mit
		Salz, Zucker	und
		Zitronensaft	
1/2	Bund	Basilikum	Blätter in Streifen schneiden.
200	g	gekochter Schinken	würfeln und beides in die Sauce geben.

**Tipp:** Tomaten-Schinken-Sauce passt gut zu gedünstetem Chicoree oder Fenchel.

## Tomaten-Champignon-Sauce

Für vier Personen ●●●●

ganz einfach



250	g	reife Tomaten	überbrühen, häuten, Stielansatz keilförmig herausschneiden, Tomaten vierteln, Kerne entfernen, Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
200	g	feste, weiße Champignons	putzen, evtl. waschen, fein hacken.
1	Bund	Schnittlauch	waschen, in feine Röllchen schneiden.
1/8	Liter	Tomatenpüree Salz, Zucker Pfeffer weiß aus der Mühle	mit und
1/8	Liter	Öl	verrühren. Kräuter, Tomaten- und Champignonwürfel unterrühren. Sauce zudecken und kühl stellen.

**Tipp:** Diese Sauce passt gut zu gegrilltem Fleisch und Nudeln.

## Einfache Tomatensauce

Für vier Personen ●●●●

ganz schnell



1	kleine	Zwiebel	pellen.
30	g	roher Schinken	Beides in kleine Würfel schneiden.
250	g	Tomaten	waschen, in Stücke schneiden.
20	g	Butter oder Margarine	erhitzen, die Schinkenwürfel darin auslassen, Zwiebelwürfel und Tomatenstücke darin andünsten, mit bestreuen, kurz mit erhitzen.
20	g	Weizenmehl	
375	ml	Gemüsebrühe	hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen, darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Sauce zum Kochen bringen, etwa 10 Minuten kochen lassen, durch ein Sieb streichen, mit
		Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker Tomatenmark	und abschmecken.

Diese Tomatensauce eignet sich als Beilage zu Fisch oder auch zu Nudelgerichten.

**Tipp:** Anstelle von frischen Tomaten ca. 300 g geschälte Tomaten aus der Dose verwenden.

## Gebackene Mozzarella-Tomaten

Für vier Personen ●●●●

Spezialität  
aus Italien



800	g	Fleischtomaten	waschen, abtrocknen.
300	g	Mozzarella	Beides in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten- und Käsescheiben dachziegelartig in eine ausgefettete Auflaufform schichten.
3		Zwiebeln	und
2		Knoblauchzehen	pellen, fein würfeln. Die Knoblauchwürfelchen mit
1/2	Tl	Salz	bestreuen, mit einer Gabel zerdrücken.
2	El	Olivenöl	mit den Zwiebelwürfeln, dem Knoblauch und
1/2	Tl	schwarzer Pfeffer aus der Mühle	mischen, über die Tomaten- und Käsescheiben träufeln.
			Die Mozzarella-Tomaten im vorgeheiztem Backofen bei 220°C auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.
3	El	Basilikumblätter	in feine Streifen schneiden, über die Mozzarella-Tomaten streuen.

Dazu schmeckt frisches Stangenweißbrot.

**Tipp:** Mozzarella-Tomaten sind warm oder kalt eine feine Vorspeise.

## Tomatensülze mit Basilikumcreme

Für vier Personen 

raffiniert



400	g	Fleischtomaten	kurz in kochendes Wasser geben, abziehen, vierteln, entkernen, in Würfel schneiden.
1	große	Knoblauchzehe Salz, Pfeffer	pellieren, pressen, dazugeben und mit würzen.
			Tomaten in vier Auflaufförmchen oder Tassen verteilen
1/8	Liter	Gemüsebrühe Salz, Pfeffer	erhitzen, mit
1	Prise	Zucker	und abschmecken.
6		Blatt weiße Gelatine	nach Anweisung darin auflösen. Flüssigkeit über die Tomaten verteilen, kühl stellen.
<b>Für die Basilikumcreme:</b>			
1/2	Bund	Basilikum	fein schneiden und mit
200	g	Crème fraîche	und
100	g	saure Sahne	verrühren. Creme in einen Spritzbeutel mit gelochter Tülle füllen.
			Zum Anrichten Sülze mit dem Messer etwas vom Formenrand lösen, Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und die Sülzen auf Teller stürzen.
2	kleine	Zucchini	waschen, in Scheiben schneiden, um die Sülzen legen. Mit dem Spritzbeutel einen feinen Rand um die Sülzen spritzen und mit
		Basilikumblätter	garnieren.

**Tipp:** Tomatensülze ist eine feine Vorspeise.

## Tomaten-Bruschetta

Für 6 Personen ●●●●●●

ganz einfach



800	g	Tomaten	häuten, entkernen, fein hacken, in einem Sieb gründlich abtropfen lassen.
1	Bund	Basilikum	in feine Streifen schneiden, unter die Tomaten mischen.
2	El	Salz, Pfeffer Olivenöl	Kurz vor dem Servieren die gehackten Tomaten mit und würzen.
1		Baguette oder Stangenweißbrot	in Scheiben schneiden, im Toaster rösten. Jede Scheibe mit
1	Tl	Olivenöl	beträufeln. Brotscheiben auf einer Servierplatte anrichten, jeweils einen Löffel der Tomatenmasse darauf verstreichen. Sofort servieren.

Tomaten-Bruschetta ist eine italienische Spezialität und wird als kleiner Imbiss oder Vorspeise gereicht.

### Eine Abwandlung:

(Statt die Brotscheiben nur mit Olivenöl zu beträufeln:)

1 Knoblauchzehe pellen, mit Salz bestreuen und mit einer Gabel in 3 El Olivenöl zerdrücken. Erst die Knoblauchmasse, dann die Tomatenmasse auf die Brote streichen.

# Tomatenmousse mit Vinaigrette

Für vier Personen ●●●●


raffiniert



400	g	saftige, aromatische Tomaten	waschen, pürieren, durch ein feines Sieb passieren. Püree mit Salz, Pfeffer weiß (frisch gemahlen) und einige Tropfen Tabasco pikant abschmecken.
6		Blatt weiße Gelatine	nach Vorschrift einweichen und auflösen, zusammen mit
100	g	Vollmilchjoghurt	unter das Tomatenpüree rühren. Mischung kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt.
150	g	Sahne	steif schlagen, unterheben. Die Mousse zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
<b>Für die Vinaigrette:</b>			
5	El	neutrales Öl	Zutaten gut miteinander verschlagen, pellen, in feine Würfel schneiden. waschen, trocken tupfen, einige Blättchen beiseite legen, die restlichen in feine Streifen schneiden und mit der Schalotte in die Marinade geben.
5	El	Olivenöl	
6	El	Zitronensaft	
1/2	TI	Salz	
1/4	TI	Pfeffer schwarz (aus der Mühle)	
1/2	TI	Zucker	
1		Schalotte	
1	Bund	Basilikum	
→ → →			

30	g	Pinienkerne	ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten.
8		Blätter Kopfsalat	waschen, gut abtropfen lassen, auf den Rand von 4 großen Tellern legen. In die Mitte der Salatblätter die Basilikum-Vinaigrette geben. Von der Tomatenmousse mit zwei Löffeln Nocken abstechen und diese auf die Vinaigrette setzen. Mit den Pinienkernen, Basilikum und Tomatenachteln nach Belieben garnieren.

**Tipp:** Tomatenmousse ist eine erfrischende, feine Vorspeise, die sich gut vorbereiten lässt.



### Rührei mit Pfiff

Geben Sie in Rührei einen Schuss Tomatenketchup. Das gibt eine sattgelbe Farbe und die süßsaure Würze gibt dem Rührei den letzten Pfiff.

## Tomaten-Rührei

Für vier Personen ●●●●

ganz einfach



4		Eier (Größe L)	mit
4	EI	Milch Salz und Pfeffer	verquirlen, mit leicht würzen.
1		Schalotte	pellieren, fein würfeln.
2		Fleischtomaten	überbrühen, häuten, halbieren, entkernen, würfeln.
30	g	Butter / Margarine	erhitzen, Zwiebelwürfel darin gla- sig dünsten, Tomatenwürfel zugeben, bei mäßiger Hitze redu- zieren lassen, mit
		Salz und Pfeffer	würzen.
			Verquirlte Eier bei kleiner Hitze zugeben. Sobald die Masse an- fängt zu stocken, mit dem Kü- chenfreund oder Pfannennmesser vorsichtig längs und quer durch- ziehen. Die Eier sollen stocken, aber auf der Oberfläche noch feucht und glänzend sein.
		Schnittlauch	Mit dem Küchenfreund vorsichtig vom Pfannenboden lockern, auf vorgewärmter Platte gleiten las- sen.  in feine Röllchen schneiden, über das Rührei streuen.

### So ist's richtig:

- nur frische Eier verwenden
- kleine Hitzestufe benutzen
- Küchenfreund nur leicht durchziehen (nicht rühren!)
- Oberfläche muss feucht und glänzend bleiben

## Bunter Tomatensalat

Für vier Personen ●●●●

ganz einfach



200	g	mittelgroße Tomaten	kreuzweise am Stielansatz einschneiden, kurz in kochendes Wasser geben, kalt abschrecken, häuten, Stielansatz keilförmig heraus schneiden. Tomaten vierteln, Kerne herausdrücken, das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.
2	kleine	Zucchini (ca. 150 g)	waschen, in dünne Scheiben schneiden
150	g	weiße Champignons	putzen, evtl. unter fließendem Wasser kurz abbrausen, in dünne Scheiben schneiden.
1	Bund	Basilikum	in grobe Streifen schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
<b>Für die Marinade:</b>			
3	El	Zitronensaft	
1	Tl	Zucker	
1	Tl	Salz	
		schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)	
1		Knoblauchzehe	pellern, pressen.
2	El	Olivenöl	
2	El	neutrales Öl	Zutaten gut miteinander verrühren, Marinade über den Salat gießen, Salat vorsichtig mischen, sofort servieren.

# Tomaten-Schafskäse-Salat

Für vier Personen ●●●●

ganz schnell



500	g	Tomaten	waschen, abtrocknen, Stängelsätze entfernen, Tomaten achteln.
150	g	Schafskäse	zerbröckeln, Zutaten vorsichtig miteinander mischen.
<b>Für die Marinade:</b>			
5	El	Olivenöl	mit
2	El	Zitronensaft	und
		Salz, Pfeffer	verrühren.
1	Bund	Dill	fein hacken und unterrühren.
			Die Marinade über den Salat geben, etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

Tipp: Dazu Baguette oder Stangenweißbrot reichen.



## Nützliche Säure

Tomaten bringen von Natur aus so viel Säure mit, dass man gut darauf verzichten kann, die Salatmarinade zusätzlich mit Essig zu säuern. Wenn schon Fremdsäure am Tomatensalat, dann am besten die von Zitronen.



## Tomaten-Zucchini-Salat

Für vier Personen 

ganz einfach



16		Cocktailtomaten	waschen, vierteln.
3	kleine	Zucchini	waschen, in Scheiben schneiden.
8		Salatblätter	waschen, gut abtropfen lassen, auf 4 Teller verteilen, Tomaten und Zucchini dekorativ darauf anrichten.
<b>Für die Marinade:</b>			
125	g	Schmand	
1	El	Zitronensaft	
1	El	Olivenöl	
1		Schalotte	pellieren, ganz fein würfeln,
1/2	TL	Salz	
1	Prise	Pfeffer (schwarz aus der Mühle)	
1	Prise	Zucker	Zutaten miteinander verrühren,
1		Schälchen Kresse	fein hacken, unterheben, Marinade abschmecken, auf dem Salat verteilen.

**Tipp:** Die Marinade schmeckt auch zu jedem anderen Salat der Saison.

## Tomatensalat mit Avocadocreme

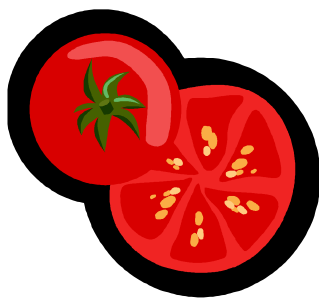
Für vier Personen 

raffiniert



4		Fleischtomaten	waschen, in Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten, mit Salz Pfeffer würzen.
1		reife Avocado	halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen, pürieren.
2 100	El g	Zitronensaft Sahne	und unter das Avocadopüree heben, mit
1 je 1	El Prise	mittelscharfer Senf Salz und Zucker	und abschmecken. Creme über die Tomaten geben.
1/4	Bund	glatte Petersilie	waschen, hacken und den Salat damit bestreuen.

## Tomatensalat



Ob als Vorspeise oder Beilage: Tomatensalat ist immer ein idealer Begleiter, denn er passt zu fast jedem Essen. Auch als Snack für zwischendurch ist er ein Genuss.

## Zanderfilet mit Tomatenmus

Für vier Personen ●●●●

raffiniert



4		Zanderfilets (je ca. 200 g)	unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen, mit
4	El	Zitronensaft	beträufeln, beiseite stellen.
2		Schalotten	pellen, würfeln, in
20	g	Butterschmalz	goldgelb dünsten.
2	TI	gemahlener Korian- der	
1/2	TI	Kurkuma	und
1	TI	Salz	hinzufügen, kurz rösten.
500	g	Tomaten	am Stielansatz kreuzweise ein- schneiden, kurz in kochendes Wasser geben, häuten, entkernen, klein schneiden, mit
3	El	Tomatenmark	zur Zwiebelmischung geben.
2	El	glatte Petersilie	hacken und unterheben. Bei mitt- lerer Hitze 2 bis 3 Minuten kö- cheln.
40	g	Butterschmalz	erhitzen, Fischfilets hineinlegen, mit der Tomatenmischung bestreichen, in der geschlossenen Pfanne 6 bis 10 Minuten garen. Fisch mit
		Salz und Pfeffer	würzen.
2	El	glatte Petersilie	hacken und die Zanderfilets damit bestreuen.

**Tipp:** Dazu in Butter geschwenkte Salzkartoffeln und einen gemischten Blattsalt reichen.

## Tomaten-Eier-Auflauf

Für vier Personen ●●●●

preiswert



2 20	g	Scheiben Toastbrot Butterschmalz	würfeln, in erhitzen, knusprig braun braten. Brotwürfel in eine ausgefettete Auflaufform geben.
500	g	Champignons	putzen, evtl. waschen, blättrig schneiden.
2 1 20	große g	Schalotten Knoblauchzehe Butterschmalz	und pellen, fein würfeln, in erhitzen, glasig braten. Die Cham- pignons hinzufügen und unter Wenden 8 Minuten braten.
1 1/2	Tl Tl	Salz schwarzer Pfeffer	und zugeben.
2	El	gehackte glatte Pe- tersilie	unter die Champignons mischen, diese auf die Brotwürfel in die Auflaufform geben.
			Den Backofen auf 200°C (Umluft 180° C) vorheizen.
4	Eier (Größe M)		hart kochen, pellen, in Scheiben schneiden und auf die Champig- nons legen.
4	Fleischtomaten		waschen, in Scheiben schneiden, kranzförmig um die Eischeiben verteilen.
			→ → →

1/8	Liter	saure Sahne	mit
3	El	geriebener Emmen- taler	verrühren, über die Eischeiben gießen. Den Auflauf 20 Minuten im Backofen auf der mittleren Schie- ne überbacken.
1/2	Bund	Basilikum	fein schneiden und die Tomaten- scheiben kurz vor dem Servieren damit bestreuen.

**Tipp:** Dazu passen ein frischer Blattsalat und Röstis.



## Basilikum

das typische Tomatenkraut

In rohem Zustand entfaltet Basi-  
likum sein bestes Aroma.

Basilikum nie hacken, sondern  
fein schneiden, sonst verfliegen  
die ätherischen Öle. Außerdem  
färben sich die Blätter dadurch  
schwarz.

## Tomatenpizza mit Kartoffelboden

Für vier Personen ●●●●

braucht etwas  
Zeit



1	kg	mehligkochende Kartoffeln	waschen, schälen, raspeln, mit
1	El	Zitronensaft	mischen, in einem feinen Haarsieb gut abtropfen lassen.
			Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen.
3		Eier (Größe M)	
1	TL	Salz	
1	Prise	Zucker	und
100	g	frisch geriebener Emmentaler	verquirlen, unter die Kartoffel- raspeln rühren, Masse in eine aus- gefettete Auflaufform füllen. Den Boden auf der mittleren Schiene im Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) 30 Minuten ba- cken.
600	g	Fleischtomaten	waschen, Stielansätze entfernen, Tomaten in Scheiben schneiden.
200	g	Mozzarella	in Scheiben schneiden. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd auf den gebackenen Kartoffelboden legen.
2	El	Öl	darüber träufeln.
			Die Pizza weitere 20 Minuten bei 200°C (Umluft 180°C) im Backofen garen.
2	El	Basilikum	klein schneiden und die Pizza da- mit bestreuen.

## Schöne Melusine

Für vier Personen ●●●●

preiswert



1		Blumenkohl	in Röschen teilen, waschen.
500	g	Tomaten	am Stielansatz kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser geben, häuten, vierteln, Stielansätze entfernen.
1		Brötchen	einweichen, ausdrücken.
1		Zwiebel	pellieren, fein würfeln.
400	g	Hackfleisch halb und halb	
1	Tl	Salz	
1	Tl	Senf mittelscharf	
1		Ei	
1	Prise	schwarzer Pfeffer	Alle Zutaten gut miteinander mischen.
50	g	Salz geriebener Käse (Gouda, Emmentaler oder Parmesan)	Blumenkohlröschen in eine gefettete Auflaufform legen, Hackfleisch darauf verteilen, Tomatenviertel darauf geben, mit würzen.  darüber streuen, mit
50	g	Butter	in Flöckchen belegen.
1/2	Bund	glatte Petersilie	Auflaufform mit Alufolie abdecken, auf der untersten Schiene des Backofens bei 220°C (Umluft 200°C) ca. 50 Minuten garen. hacken und den Auflauf vor dem Servieren damit bestreuen.

## Tomaten-Essenz

Ergibt etwa 2,5 Liter Essenz

braucht etwas Zeit



5	kg	reife Tomaten (auch überreife)	Stielansätze aus den Tomaten herausschneiden, die Tomaten selbst grob zerschneiden, in einen ausreichend großen Topf füllen.
1	ganze	Knoblauchknolle	Zehen pellen.
3	große	Zwiebeln	pellen, vierteln.
2	Bund	Basilikum	
2		Chilischoten	
1	EI	schwarze Pfefferkörner	
		Salz	Alles zu den Tomaten geben.
			<p>Zugedeckt etwa 2 Stunden leise köcheln lassen. Über Nacht stehen lassen, damit sich der klare Saft absetzt, die sogenannte Tomaten-Essenz. Diese vorsichtig in ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb schütten und abtropfen lassen. Die klare Flüssigkeit aufkochen, heiß in sorgfältig ausgespülte Flaschen füllen und sofort mit einem Gummistopfen verschließen. Zum Servieren die Essenz in Suppentassen anrichten und mit frischen Kräutern, wie z.B. mit</p>
<p style="text-align: center;">Basilikum, Kerbel, junge Raukeblätter, grüner Koriander</p>			<p style="text-align: center;">bestreuen.</p>
<p>→ → →</p>			

Die im Sieb zurückgebliebene abgetropfte Tomatenmasse durch ein Sieb passieren. Das so gewonnene Tomatenpüree ist herrlich intensiv und würzig.

Die Essenz ist wochenlang haltbar und kann kalt oder heiß serviert werden.

**Tipp:** Das Tomatenpüree eignet sich als Basis für Tomatensuppen oder -sauce, für die Pizza oder löffelweise zum Würzen. Das Püree lässt sich gut einfrieren.

## Du treulose Tomate



T

wie treulos

Diese Redensart hat ihren Ursprung im 1. Weltkrieg. Italien, zuerst mit Deutschland verbündet, erklärte sich 1915 zur Gegenpartei. Seit jeher wurden in Italien, auch aufgrund des günstigeren Klimas, viele Tomaten gezogen und gegessen. In Deutschland dagegen waren diese Früchte noch relativ selten, zudem wuchsen die Pflanzen nicht so gut. Und so setzte man die treuebrüchigen, tomatenessenden Italiener mit den im Wachstum unzuverlässigen Tomaten gleich.

Quelle:

Lutz Röhrig: „Lexikon der sprichwörtlichen Redensarten“ Band 4, 1973, Verlag Herder

## Eingelegte Tomaten in Öl

raffiniert



2	Liter	Wasser	
1/8	Liter	Weißweinessig	und
1/4	Liter	trockener Weißwein	aufkochen, vom Herd nehmen.
500	g	getrocknete Tomaten	in den Sud geben, 5 Minuten ziehen lassen, dann in ein Sieb schütten und ohne Druck mindestens 5 Stunden abtropfen lassen.
3		Knoblauchzehen Kräuter (z.B. Basilikum, glatte Petersilie, Oregano)	pellieren. Mit den Tomaten und sowie
1	TL	grüner Pfeffer (gefriergetrocknet)	in Schraubgläser geben. Mit gutem bedecken.
		Olivenöl	Eingelegte Tomaten halten sich viele Wochen.

**Tipp:** In Öl eingelegte Tomaten sind als Bestandteil verschiedener Antipasti in den letzten Jahren zu einem Renner der Feinkosttheken geworden. Der Preis ist beachtlich, das Selbstmachen lohnt sich also.

## Tomaten-Würzsauce

immer zur  
Verfügung



1		Sellerieknolle	
1		Lauchstange	
4		Möhren	
2		Zwiebeln	
5		Knoblauchzehen	waschen, putzen, klein würfeln.
3	El	Öl	in einem breiten, großen Topf erhitzen, Gemüse andünsten, ohne es zu bräunen.
2	kg	Tomaten	waschen, grob zerschneiden, hinzufügen, ebenso
je 1	Tl	schwarze und weiße Pfefferkörner	
1/2	Tl	Piment	
2		Lorbeerblätter	
1	Bund	Petersilie	und
1	El	Salz	Alles langsam auf milder Hitze zum Koche bringen, damit genügend Flüssigkeit austritt und sich nichts ansetzt. Im geschlossenen Topf 1,5 Stunden garen lassen.
			Die Masse in einem Sieb gut abtropfen lassen, damit die Sauce nicht zu flüssig ist. Die Gemüsemasse durch ein Sieb passieren, kräftig abschmecken. Zum Einfrieren in Portionsbecher unterschiedlicher Größe füllen, so dass man stets die erforderliche Menge entnehmen kann.

# Tomatenketchup

Für 8 Gläser á 250 Gramm

raffiniert



1	kg	Zwiebeln	
1		Knoblauchknolle	
500	g	Stangesellerie	
500	g	Möhren	Gemüse putzen, würfeln.
2	kg	Tomaten	zerschneiden.
2		Chilischoten	
1	TI	Pfeffer	
1	TI	Pimentkörner	
1		Gewürznelke	und
2		Lorbeerblätter	hinzufügen. In geschlossenen Topf etwa 1,5 Stunden auf kleiner Stufe kochen. Durch ein Sieb passieren, zurück in den Topf füllen.
1	El	Senfpulver	
1/4	Liter	Weinessig	und
500	g	Zucker	dazugeben und in etwa einer halben Stunde dicklich einkochen.
			Ketchup kochend heiß in Gläser füllen und sofort verschließen.

**Tipp:** Ketchup hält sich wochenlang. Das angebrochene Glas muss aber rasch aufgebraucht werden. Ketchup ist eine würzige Beilage zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch und Fisch.



## Die Ketchup Legende

Um 1860 riet man den amerikanischen Hausfrauen, die Früchte mindestens drei Stunden zu kochen, um angebliche Gifte abzubauen.

Vielleicht entstand so der Ketchup.

## Eingelegte Tomaten in Essig

für Gartenfeste  
und Partys



2	kg	kleine, reife, feste Tomaten	waschen, abtrocknen, jede Tomate 15 bis 20 mal mit einem Holzspießchen einstechen, in sorgfältig ausgespülte Gläser mit Schraubdeckel füllen.
<b>Für die Essiglösung:</b>			
4		Schalotten	zum Kochen bringen, von der Kochstelle nehmen.
1	Liter	Weinessig	
1/4	Liter	Wasser	
20	g	Salz	
20	g	Zucker	
2		Gewürznelken	
20	g	Pfefferkörnern	
1	Pckch.	Einmach-Hilfe	unterrühren, über die Tomaten gießen und erkalten lassen.
			Die Gläser verschließen und kühl aufbewahren.

## Getrocknete Tomaten

raffiniert



Beliebig viele	Tomaten	waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, mit Salz bestreuen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen.
	Salz	Im Backofen 12 Stunden oder über Nacht bei sehr schwacher Hitze (80 bis 90°C) trocknen. Sie müssen trocken, aber noch biegsam sein. Getrocknete Tomaten in luftdichten Dosen oder in Gefrierbeuteln aufbewahren.

**Tipps:** Nutzen Sie die Tomatensaison, wenn das Angebot reichlich und der Preis niedrig ist und legen Sie einen Vorrat mit getrockneten Tomaten an.

Am besten sind Eier- oder Flaschentomaten geeignet, weil sie weniger Wasser enthalten.

Statt nur Salz kann man auch eine Gewürzmischung aus Salz und getrockneten Kräutern (Basilikum, Oregano, Thymian) nehmen.

Die getrockneten Tomaten lassen sich in Öl einlegen oder einweichen und dann weiterverarbeiten, zum Beispiel zu Suppen und Saucen.