

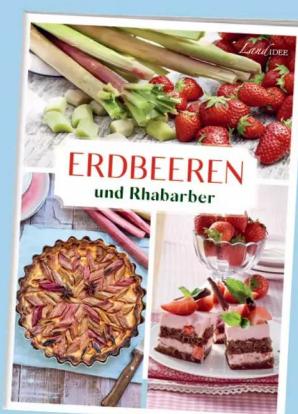
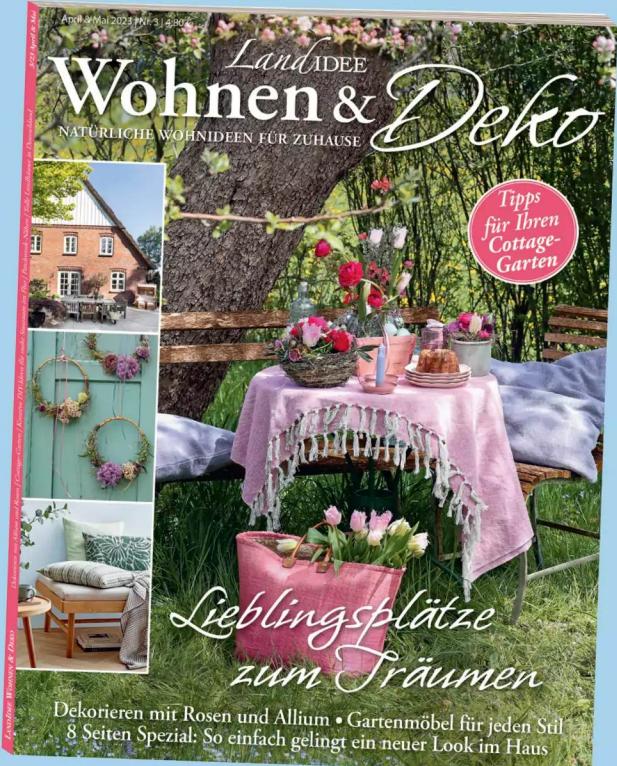
KOCHBUCH

Tomatenküche

Rustikal, raffiniert, überraschend: 120 Rezepte vom Land



Alles, was mein Leben
schöner macht.



Noch mehr Ideen: www.landidee.info Heftbestellung: www.landidee.info/familie

JETZT
bei
readly



Liebe Leserin, lieber Leser!

Ist das nicht ein Bild für die Götter? Tomaten in tiefem Rot, leuchtendem Orange und sonnigem Gelb. Saftig reif, getrocknet, eingelegt mit Kräutern und eingemacht zu Soßen – herrlich. Für uns steckt in diesem Bild der ganze Geschmack des Sommers und wir freuen uns jedes Jahr darauf, dass die ersten reifen Tomaten an unseren Sträuchern hängen. Denn selbst gezogen, gehegt und gepflegt und schließlich geerntet, schmeckt das saftige Gemüse besonders lecker. Ob man den Anbau dabei mit kleinen Pflanzen auf dem Balkon betreibt oder in größerem Rahmen im Garten, spielt keine Rolle. Damit auch

Sie in diesen Genuss kommen, haben wir in dieser Ausgabe zahlreiche Anbau- und Sortentipps für Sie zusammengefasst. Nach der Ernte – oder doch dem Kauf auf dem Markt – steht dann aber erst das richtige Vergnügen an: das Kochen und vor allem Genießen der aromatischen Früchte. Unser Tipp: Probieren Sie diesen Sommer unbedingt ein paar der alten und ausgestorbenen Sorten aus! Eine kleine Auswahl finden Sie auf Seite 118. Ihre Farben und ihr besonderer Geschmack sind für viele Gerichte, ob Häppchen, Salate oder Soßen, das i-Tüpfelchen.

Die Redaktion

Inhalt



Kleine Tomatenkunde

Die Tomate ist von unserem Speiseplan nicht wegzudenken. Wie das Gemüse zu uns kam und was man für eine reiche eigene Tomatenernte beachten sollte

SCHNELL & EINFACH

Der Sommer ist die Zeit der Feste mit Freunden. Mit diesen Rezepten haben Sie immer eine Leckerei für das Buffet parat

Vorspeisen & Snacks

Spieße, Aufstrich, kleines Gebäck:
Einfache und leckere Appetithäppchen mit Tomaten

Grundzubereitung Eingelegte Tomaten

Grundzubereitung Bruschetta

Grundzubereitung Tomatenbutter

Grundzubereitung Kalte Tomatensuppe

Gut zu wissen:

Das Tomaten-1x1 für die Küche

6 Salate

Kombiniert mit Nudeln, Brot oder Käse zaubert man bunte Tomatensalate

Grundzubereitung Brotsalat

38

44

Grundzubereitung Tomate-Mozzarella

50

Gut zu wissen: Sorten fürs Freiland

52

7 AUS TOPF & PFANNE

Sowohl gekocht als auch gebraten überzeugt die Tomate mit ihrem Aroma

Suppen & Eintöpfe

54

Mit der Tomate als fruchtiger Basis werden Suppen zum leckeren Wohlfühlen

Grundzubereitung Tomatencremesuppe

60

Grundzubereitung

Tomaten-Bohnen-Eintopf

66

Gut zu wissen: Sorten für das Gewächshaus

68

Soßen & Eingemachtes

70

Als Soße zu Nudeln oder als Dip beim Grillen ist die Tomate unverzichtbar



**KALTE
TOMATENSUPPE**
Seite 35



**TOMATEN-
AUBERGINEN-KUCHEN**
Seite 117



**TOMATENTERRINE MIT
MOZZARELLA & ZUCCHINUDELN**
Seite 154

<i>Grundzubereitung Tomatensoße</i>	74
<i>Grundzubereitung Rotes Pesto</i>	80
<i>Grundzubereitung Hausgemachtes Ketchup</i>	86
<i>Grundzubereitung Tomatenmarmelade</i>	90
Pfannengerichte	94
Leichte Röstaromen bringen den Tomaten-geschmack noch besser zur Geltung	102
<i>Grundzubereitung Tomatenrisotto</i>	102
<i>Gut zu wissen:</i>	
<i>Sorten für Terrasse & Balkon</i>	104
AUS DEM OFEN	108
Wenn sich bei diesen Gerichten nach der Backzeit die Ofentür öffnet, kann man sich auf den puren Tomatengenuss freuen	
Tarte & Quiche	110
Ein knuspriger Teig umgibt eine saftige Füllung – perfekt für das Sommergemüse	
<i>Gut zu wissen:</i>	
<i>Die bunte Welt der Raritäten</i>	118

Herhaft backen mit Tomate	120
In den Teig geknetet oder als Belag verleiht die Tomate eine fruchtige Note	
<i>Grundzubereitung Tomatenbrot</i>	126
Aufläufe & Ofengerichte	130
Am besten frisch aus dem Ofen servieren: Saftige Gratins & herhaft gefüllte Tomaten	
<i>Grundzubereitung Getrocknete Tomaten</i>	136
<i>Gut zu wissen: Eigene Samen gewinnen</i>	144
ROTES WUNDER	146
Da wird Ihr Gaumen staunen – so haben Sie die Tomate noch nie gegessen	
Überraschendes mit Tomate	148
Mal süß, mal als Eis, mal als Getränk: Neue kulinarische Seiten der Tomate entdecken	
Buchtipps und bestellbare Ausgaben	156
Index nach Gerichten	158
Index nach Zutaten	160
Vorschau und Impressum	162

von der Saat bis zur Ernte

Kleine Tomatenkunde



Kaum ein anderes Gemüse ist in Deutschland so beliebt wie die saftige Tomate. Über ihre Geschichte, die vielen Verwendungsmöglichkeiten und den Anbau im eigenen Garten gibt es einiges zu erfahren.

Rund 26 Kilogramm Tomaten verspeiste jeder Deutsche im Erntejahr 2015/2016, manche davon roh und andere als Soße, Suppe oder Ketchup. Die Tomatenpflanze heißt botanisch *Solanum lycopersicum* und gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Beinahe alle Bestandteile sind giftig – nur ihre Früchte, die je nach Sorte rot, orange, gelb, rosa, grün und sogar blau oder schwarz sind, begeistern mit einem einzigartigen Aroma aus süß und sauer.

VIELE GESUNDE INHALTSSTOFFE

Es gibt längliche und runde Tomaten, große und kleine, einfarbige, zweifarbige und gestreifte Tomaten, früh-, mittel- und spätreifende sowie zuckersüße und eher säuerliche Tomaten.

Manche sehen aus wie goldene Johannisbeeren, andere wie zu klein geratene Birnen. Jede Sorte hat ihren eigenen Geschmack und eine bestimmte Konsistenz, wodurch sich unendlich viele Möglichkeiten für neue Rezepte ergeben. Aber die wandlungsfähigen Früchte sind nicht nur hübsch und schmackhaft, sondern tun auch unserem Körper gut. Sie enthalten viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie den sekundären Pflanzenstoff Lycopin, einen Radikalfänger, der Krebserkrankungen vorbeugen kann. Weil Tomaten zu etwa 95 Prozent aus Wasser bestehen, sind sie obendrein kalorienarm und können ohne Reue in größeren Mengen verzehrt werden. Das lassen wir uns nicht zweimal sagen.

AN BORD EINES GROSSEN SEEFAHRERS: DIE REISE DER TOMATE

Wie bei so vielen exotischen Nutzpflanzen war es der Entdecker Christoph Kolumbus, der die Tomate 1498 nach Europa brachte. Samen, die in archäologischen Ausgrabungsstätten gefunden wurden, belegen jedoch, dass die Maya und andre Völker Mittel- und Südamerikas die Pflanze schon 200 vor Christus kultivierten.

Weil das Klima in Spanien, Portugal und Italien für Tomaten ideal war, wurden und werden sie dort bis heute in großen Mengen angebaut. Die Europäer standen der Pflanze jedoch zunächst kritisch gegenüber, nachdem der schwedische

Biologe Carl von Linné sie den überwiegend giftigen Nachtschattengewächsen zugeordnet hatte. Schließlich wagten sich die Italiener an ihre reifen

Früchte heran. Und siehe da: Die Tomaten schmeckten köstlich. Um das Jahr 1900 wurden sie dann auch in Deutschland ein beliebtes Lebensmittel.

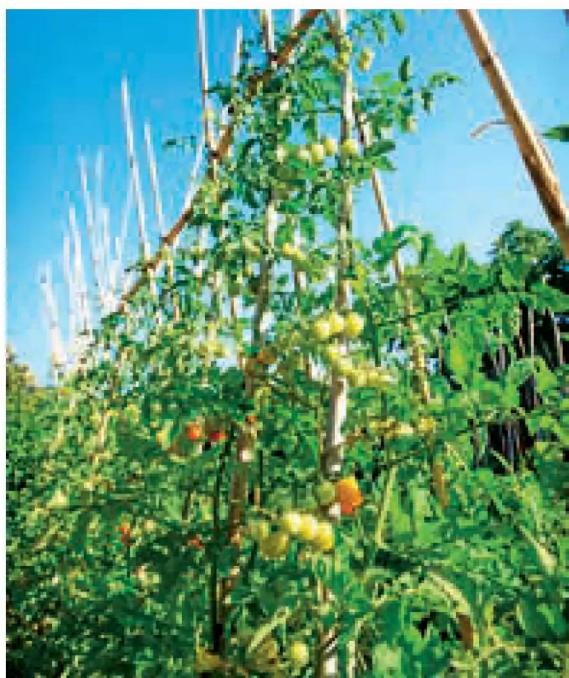


Tomaten selbst anbauen

Weltweit existieren mehr als 3000 Tomatensorten und mindestens ebenso viele Züchtungen, von denen jedoch nur wenige für den Handel zugelassen und einige nicht einmal gelistet sind. Wer die bunte Welt der Früchte kennenlernen möchte, baut sie am besten im eigenen Garten, auf dem Balkon oder der Terrasse an. Hier die wichtigsten allgemeinen Tipps:

DER RICHTIGE STANDORT

Der Anbau von Tomaten ist ein Kinderspiel, wenn sich die Pflanzen rundum wohl fühlen. Wichtig ist vor allem ein trockener, sonniger und leicht windiger Standort. Weil sie zu Pilzbefall neigen und Tau nicht gut vertragen, freuen sich die Pflanzen im Beet über ein Folienzelt. Auch vor einer warmen Hauswand mit Dachvorsprung, auf einem geschützten Balkon und im Gewächshaus ist der Anbau möglich.



DIE PASSENDE NACHBARN

Nicht mit allen Gewächsen kommen Tomaten zurecht. Kartoffeln, Kohl, Bohnen und Erbsen sind als Nachbarn zum Beispiel nicht geeignet. Quendel, Thymian, Basilikum, Dill, Rosmarin und Schnittlauch werden dagegen anstandslos akzeptiert. In großen Kübeln sind die duftenden Kräuter tolle „Untermieter“. Auch neben Salatpflanzen, Knoblauch, Roter Bete, Spinat, Kartotten, Lauch und Sellerie kann man Tomaten ohne Probleme setzen.



Die richtigen Nachbarn: Zwischen Salatpflanzen fühlt sich die Tomate rundum wohl. Auch Kräuter wie Thymian und Basilikum sind gute Begleiter

AUSSAAT

Wer nicht jedes Jahr neues Saatgut kaufen möchte, sollte unbedingt zu samenfesten Sorten greifen. Sie können immer wieder vermehrt werden und bringen zuverlässig Pflanzen mit den gleichen Eigenschaften wie Farbe und Geschmack der Früchte hervor. Ausgesät wird ab Anfang März an einem warmen, möglichst hellen Platz im Haus, zum Beispiel auf der Fensterbank. Töpfchen mit Sortennamen und Datum beschriften, bis zwei Zentimeter unter den

Die Wahl des Standortes: Regen ist den Pflanzen ein Graus. Sie mögen es gerne sonnig und warm

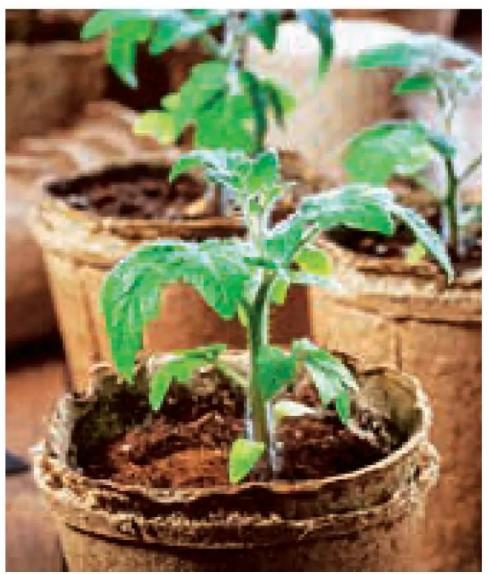


Aussaat: Im März kann man mit der Aussaat auf der Fensterbank oder im Gewächshaus beginnen

Rand mit nährstoffreicher Erde und etwas Sand füllen, zwei bis drei Samen hineingeben und leicht mit Erde besieben. Vorsichtig angießen, mit Klarsichtfolie abdecken und ein paar Löcher hineinstechen. Gleichmäßig feucht halten. Nach drei bis zehn Tagen keimen die Samen.

PIKIEREN & UMTOPFEN

Sobald sich das zweite Blattpaar gebildet hat, können die kleinen Tomatenpflanzen vereinzelt werden. Dafür werden sie mithilfe eines

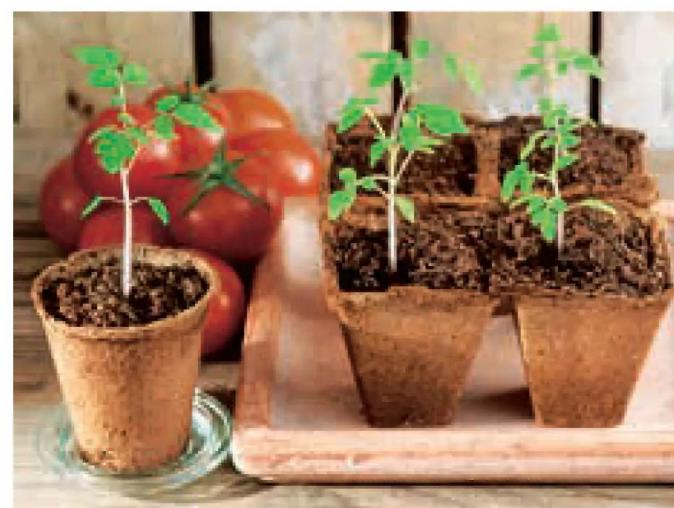


Umtopfen: Wird es den Wurzeln zu eng, müssen die Pflanzen umgetopft werden. Das sichert einen gleichmäßigen Wuchs

Stäbchens oder eines Messers vorsichtig von einander getrennt und einzeln in kleine Töpfe gesetzt. Sauber ausgespülte Joghurtbecher mit Löchern im Boden oder selbst gemachte Töpfchen aus Zeitungspapier sind dafür bestens geeignet. Ist die Erde komplett durchwurzelt, werden die Pflanzen umgetopft. Sie sollten immer reichlich Sonnenlicht haben, sonst werden die Triebe lang und dünn, sind anfälliger für Krankheiten und brechen schnell ab.

JUNGPFLANZEN KAUFEN

Wer seine Tomaten nicht selbst vorziehen möchte, kann auch Jungpflanzen in einer Gärtnerei oder auf dem Bauernmarkt kaufen. Sie



Jungpflanzen: Man muss Tomatenpflanzen nicht unbedingt selbst anziehen. Kräftige Exemplare gibt es auch in Gärtnereien und auf Bauernmärkten

sollten etwa 25 bis 30 Zentimeter groß sein, gut ausgebildete Wurzeln und eine kräftige Farbe haben. Fleckenfreie, sattgrüne Blätter und ein kräftiger Stängel mit kurzen Abständen zwischen den Blattansätzen und Blütenrispen sind Zeichen für gute Qualität. Bereits ange setzte Früchte rauben der Pflanze viel Energie und sollten entfernt werden. Bei buschigen und kleinwüchsigen Sorten ist das nicht nötig.



AUSPFLANZEN

Anfang Mai dürfen die jungen Tomatenpflanzen tagsüber ins Freie, damit sie sich an die Bedingungen im Garten, auf der Terrasse oder dem Balkon gewöhnen können. Ein geschützter Platz, an dem sie heißen Sonnenstrahlen nicht direkt ausgesetzt sind, eignet sich dafür am besten. Nach den Eisheiligen Mitte Mai können die Pflanzen dann endgültig umziehen. Dafür mit einer Hacke je nach Größe der Gewächse ein etwa 10 bis 20 Zentimeter tiefes Loch graben, die Tomaten einsetzen und an einem Stab festbinden. Die Erde wieder andrücken und die Pflanzen gut wässern.

AUSGEIZEN

Die meisten Tomatensorten werden eintriebig gezogen. Das heißt, sie haben nur einen Hauptstängel, der Früchte trägt. Seitentriebe müssen entfernt werden, sobald man sie mit den Fingerspitzen gut greifen kann, damit die Pflanze genug Energie für die Bildung form-



Auspflanzen: Etwa acht Wochen nach der Aussaat sind die Pflanzen kräftig genug für den Umzug

schöner Tomaten hat. Im Spätsommer werden zusätzlich die Blütenstände an der Triebspitze entfernt. An dieser Stelle reifen die Früchte ohnehin nicht mehr rechtzeitig aus. Bei Buschtomaten entfällt das Ausgeizen.

DER NÖTIGE HALT

Damit die Pflanzen unter der Last ihrer Früchte nicht umknicken, bindet man sie mit Garten-



Festbinden: Vor allem Stabtomen, die hoch hinaus wollen, brauchen einen Stecken oder ein Seil, damit sie nicht umknicken

bast an Bambus- oder Holzstäben fest. Im Gewächshaus kann man dafür auch ein langes Seil aus organischem Material verwenden. An Spiralfäden aus Edelstahl oder Aluminium müssen die Pflanzen nicht festgebunden werden. Die Windungen geben ihnen genügend Halt.

Ausgeizen: Die Seitentriebe der Tomaten werden mit den Fingern abgeknipst, damit die Pflanzen ihre ganze Energie in die Bildung der Früchte stecken

Richtig gießen: Die Tomatenpflanzen immer von unten gießen, damit die empfindlichen Blätter nicht nass werden. Einmal am Tag genügt in der Regel

DIE RICHTIGE BEWÄSSERUNG

Moderate Wassergaben sind bei Tomaten das A und O, denn kurze Trockenperioden verzeihen sie eher als sintflutartiges Gießen. Am besten stattet man den Pflanzen jeden Morgen einen Besuch ab und prüft, ob die Erde noch feucht ist. Wenn nicht, werden die Tomaten nahe dem Wurzelbereich mit etwas Regenwasser gegossen. Bei heißem und trockenem Wetter darf es auch etwas mehr sein. Die Blätter dürfen dabei nicht nass werden, sonst haben Pilzsporen leichtes Spiel. Sollten doch ein paar Tropfen auf dem Laub gelandet sein, einfach abschütteln oder trocken tupfen. In Töpfen müssen die



Pflanzen häufiger gegossen werden, bei Hitze sogar zweimal am Tag. Auch hier empfiehlt sich die Daumenprobe. Ab August bekommen die Tomaten kein Wasser mehr, damit die Früchte ein intensives Aroma entwickeln können.

PILZE – DER SCHLIMMSTE FEIND DER TOMATENPFLANZEN

Bekommen Tomatenpflanzen zu viel Gießwasser oder Regen ab, werden sie anfällig für verschiedene Pilzkrankheiten.

Braunfäule

Die Braunfäule ist die mit Abstand am häufigsten auftretende Tomatenkrankheit. Ausgelöst wird sie von einem Pilz namens *Phytophthora infestans*, der oft von Kartoffelpflanzen auf die in der Nähe



wachsenden Freilandtomaten übergeht. Bei feuchtem Wetter, wenn die Blätter mit Gießwasser bespritzt werden oder die Pflanzen zu eng stehen, breiten sich die Sporen rasend schnell aus. Dann werden an Stängeln und Blättern sowie an den Früchten graugrüne bis braunschwarze Flecken sichtbar, die immer größer werden. Einzelne befallene Blätter müssen sofort entfernt werden. Ist die ganze Pflanze betroffen, muss sie entsorgt werden – jedoch nicht auf dem Komposthaufen. Sie wird besser verbrannt.

Mehltau

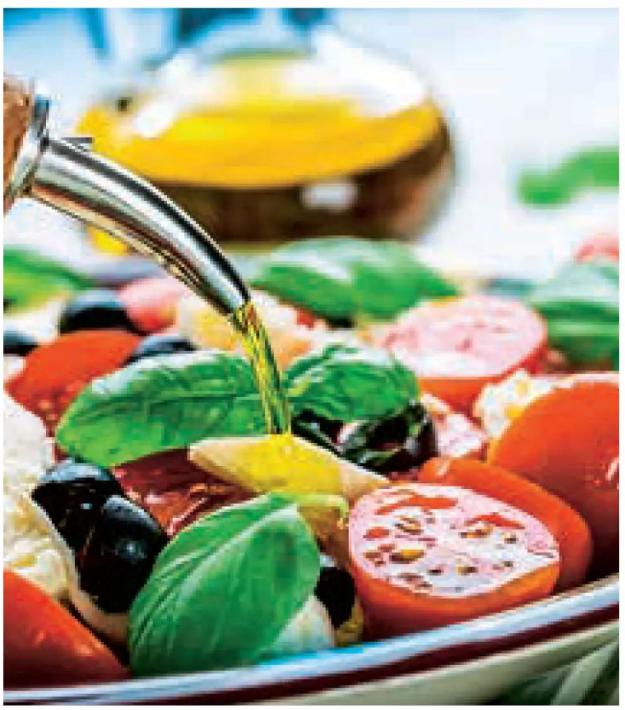
Auch dieser Pilz macht den Tomaten häufig zu schaffen: *Oidium neolyccopersici*, der Ech-



te Mehltau. Er zeigt sich durch einen mehlig-weißlichen Belag auf den Stängeln und Blättern, die verwelken und schließlich abfallen. Auch der Echte Mehltau kann sich bei feuchtem Klima am besten ausdehnen. Er greift zwar selten auf die Früchte über, schwächt die Pflanzen jedoch so sehr, dass sie in der Regel eingehen. Betroffene Blätter sofort entfernen, denn Mehltau lässt sich meist nur mit Spritzmitteln bekämpfen.

SCHNELL & EINFACH

Die Frische des Sommers



Wenn die Tomaten reif und saftig an den Sträuchern hängen, ist es endlich wieder Zeit für gemütliche Gartenfeste mit Grillen, Buffet oder leichten Sommermenüs. Unsere Vorspeisen, Snacks und Salate sind genau das Richtige dafür.



SCHNELL & EINFACH





SNACKS &
VORSPEISEN

Für laue Abende

Zum Grillen, beim Buffet auf dem Sommerfest oder beim Essen mit Freunden dürfen leichte Happen mit fruchtigen Tomaten nicht fehlen. Anregungen gibt es hier.



☒ KNUSPERTEIGTÖRTCHEN MIT TOMATE UND MOZZARELLA



VEGETARISCH

Zutaten für 1 Muffinblech mit 12 Stück

Butter für das Blech, 350 g Filo-
teig, 100 g flüssige Butter, ge-
trocknete Hülsenfrüchte zum
Blindbacken, 500 g Büffelmoz-
zarella, 500 g Kirschtomaten, 4 EL
Olivenöl, 4 EL weißer Balsamico,
Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Zu-
cker, circa 100 g Basilikumpesto,
Basilikumblätter zum Garnieren



1. Den Backofen auf 200 Grad Um-
luft vorheizen. Die Vertiefungen
des Muffinblechs ausbuttern.
2. Die Teigblätter zu 10x10 cm
großen Quadraten schneiden.

Jeweils ein Teigquadrat in jede Vertiefung legen und mit etwas flüssiger Butter bestreichen, dann leicht versetzt ein weiteres Teigquadrat in die Vertiefung drücken. Wieder mit etwas Butter bestreichen und nochmals ein gebuttertes Blatt darauflegen.

3. Kleine Stücke Backpapier passend zuschneiden, in die Förmchen legen und mit Hülsenfrüchten bedecken. Die Törtchen im vorgeheizten Ofen circa 10 Minuten leicht hellbraun backen,

die Hülsenfrüchte und das Papier entfernen und abkühlen lassen.

4. Den Mozzarella würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren. Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verquirlen. Den Mozzarella und die Tomaten untermengen. Jeweils 1 TL Pesto in die Törtchen geben und den Salat darauf verteilen. Mit Basilikumblättern garniert servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 10 Minuten

☒ HÄHNCHEN-TOMATEN-SPIESSE MIT KRÄUTERN

Zutaten für 4 Personen

500 g Hähnchenbrustfilet, 400 g Kirschtomaten, 3 EL Olivenöl, 1 Handvoll glatte Petersilie, 3–4 Stängel Minze, Salzflocken zum Bestreuen, Pfeffer aus der Mühle

1. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Kirschtomaten waschen und trocken tupfen. Die Hähnchenwürfel mit dem Olivenöl vermengen. Die Tomaten abwechselnd mit dem Fleisch auf Spieße ziehen. Die Spieße 10–12 Minuten von allen Seiten grillen oder in der Grillpfanne braten.

2. In der Zwischenzeit die Kräuter waschen und hacken. Zusammen mit den Salzflocken über die fertigen Spieße streuen, pfeffern und servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 12 Minuten





Butanis

☒ HIRTENKÄSE IN DER NUSSKRUSTE MIT BUNTNEN TOMATEN



Zutaten für 4 Personen

Für den Käse: 1 großes Ei, 1 EL Wasser, 60 g gemahlene Pistazien, 60 g gemahlene Erdnüsse (ungesalzen, geröstet), 4 Stück Hirtenkäse à circa 150 g, 60 g Butterschmalz, 1 Beet Gartenkresse
Für die Salatsoße: 4 Lauchzwiebeln, Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas Zucker, 4– 6 EL Balsamico, je nach Geschmack 2 EL Wasser, 3 EL Olivenöl
Für den Salat: 1 kg gemischte Tomaten der Saison (z.B. Fleischtomaten, Ochsenherztomaten, gelbe und rote Kirschtomaten, schwarze Kumato-Tomaten oder Vierländer Platte), 1 EL Butter-schmalz, 1 EL Honig

1. Ei und Wasser in einem tiefen Teller verquirlen. Die gemahlenen Pistazien und Erdnüsse auf einem anderen Teller mischen. Den Hirtenkäse trocken tupfen, erst in Ei und dann in der Pistazi-en-Erdnuss-Mischung wenden. Beiseitestellen.
2. Für die Salatsoße die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Salz, Pfe-

fer und etwas Zucker sowie den Balsamico und das Wasser dazugeben und gut abschmecken. Das Olivenöl unterrühren.

3. Für den Salat die Tomaten waschen. Kleine To-maten ganz lassen, größere in Scheiben schnei-den. Alle Tomaten – bis auf die kleinen – auf Teliern verteilen und mit Salatsoße beträufeln.

- 4.** In einer Pfanne 60 g Butterschmalz erhitzen und die panierten Hirtenkäsestücke darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze kurz braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben halbieren.
- 5.** Die Pfanne auswischen, 1 EL Butterschmalz darin erhitzen und die kleinen Tomaten anbraten,

mit 1 EL Honig beträufeln und unter Schwenken der Pfanne kurz glasieren. Die glasierten Tomaten auf den Tomatenscheiben verteilen, in die Mitte den Hirtenkäse setzen und alles mit Gartenkresse und grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

☒ CROSTINI MIT TOMATEN, AUBERGINEN & ZIEGENKÄSE



Zutaten für 4 Personen

1 Aubergine, Salz, 3 feste Tomaten, 300 g Ziegenkäserolle, 1 Handvoll frischer Oregano,
4 Scheiben Bauernbrot, Pfeffer aus der Mühle

- 1.** Die Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen, circa 20 Minuten ziehen lassen und dann trocken tupfen.
- 2.** Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Die Ziegenkäserolle ebenfalls in Scheiben zerteilen. Den Oregano waschen und trocken schütteln.
- 3.** Die Auberginenscheiben auf dem Grill oder in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten mit einem Grillmuster versehen. Die Tomaten und den Ziegenkäse in einer Grillschale backen. Die Brotscheiben auf dem Grill oder im Ofen mit Grillfunktion goldbraun rösten und mit Aubergine, Tomaten und Ziegenkäse belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Oregano garniert servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

Wartezeit: 20 Minuten



GRUNDZUBEREITUNG

Eingelegte Tomaten



Im Herbst, wenn der Gemüsegarten unter einer dicken Schicht aus Laub und Reisig langsam zur Ruhe kommt, sind schmackhafte Tomaten Mangelware. Umso besser, wenn man rechtzeitig vorgesorgt und die Aromen des Sommers konserviert hat. Ebenso wie Gurken

schmecken nämlich auch Tomaten ganz hervorragend, wenn man sie in einen Essigsud mit Kräutern und Gewürzen einlegt. Auf diese Weise können wir den Sommer um rund drei Wochen verlängern. Wer es scharf mag, gibt noch eine Chilischote zu den Tomaten.

☒ EINGELEGTE KIRSCHTOMATEN



Zutaten für zwei Gläser mit je circa 300 ml Inhalt

10 Knoblauchzehen, 400 g Cocktailltomaten, frische Kräuter (z. B. Oregano, Rosmarin), 200 ml Essig, 60 g Zucker, Salz, 1 TL schwarze Pfefferkörner, etwas Olivenöl

1. Die Knoblauchzehen schälen. Die Tomaten waschen und mit einem Zahnstocher zwei- bis dreimal einstechen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln.

2. Den Essig mit Zucker, Salz, Pfeffer, 3 Knoblauchzehen und 300 ml Wasser in einem Topf erwärmen und bei niedriger Hitze circa 10 Minuten sieden lassen.

3. Die Gläser mit heißem Wasser auswaschen. Die Tomaten und die restlichen Knoblauchzehen in die Gläser füllen. Die heiße Marinade darübergießen. Mit Olivenöl auffüllen, bis die Tomaten vollständig bedeckt sind. Die Gläser verschließen und eine Woche durchziehen lassen. Haltbar sind die Tomaten auf diese Weise circa 3 Wochen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 10 Minuten, Ziehzeit: 1 Woche

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Die Cocktailltomaten werden mit einem Zahnstocher oder einer Nadel eingestochen, damit die Aromen im Einmachglas besser in die roten Köstlichkeiten eindringen können.



1 Für den Sud eignen sich „hitzeresistente“ Kräuter wie Oregano und Rosmarin am besten, Petersilie und Basilikum eher weniger. **2** Das Glas randvoll Sud füllen, damit die Tomaten nicht schimmeln

☒ HACKBÄLLCHEN MIT GETROCKNETEN TOMATEN

Zutaten für 4 Personen

80 g getrocknete Tomaten (in Öl), 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 5–6 Zweige frische glatte Petersilie, 4 EL Olivenöl, 60 g geriebener Käse (z.B. Mozzarella oder Gouda), Salz, Pfeffer aus der Mühle, 500 g Hackfleisch (gemischt oder vom Schwein), 1 Ei, 5 EL Semmelbrösel

1. Die Tomaten abtropfen lassen und klein hacken. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten und den Knoblauch darin glasig anschwitzen, anschließend abkühlen lassen. Die Zwiebelwürfel mit Petersilie, Tomaten und geriebenem Käse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer abschmecken und verkneten. Mit feuchten Händen daraus kleine Bällchen formen. In die



Mitte eine Mulde drücken, etwas von der Tomatenmischung hineingeben und die Bällchen wieder verschließen.

4. Das Ei in einer Schüssel verschlagen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Bällchen nach und nach erst in Ei, dann in den Semmelbröseln wenden und in der Pfanne von allen Seiten circa 10 Minuten goldbraun anbraten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

☒ KICHERERBSENCREME MIT GETROCKNETEN TOMATEN



Zutaten für 4 Personen

4 Knoblauchzehen, 1 Bio-Zitrone (Saft und Abrieb), 1 Dose Kichererbsen, $\frac{1}{2}$ Glas getrocknete Tomaten in Öl, 3–4 EL Sesampaste (Tahin), Salz, Chiliflocken, Olivenöl, 1 Handvoll Basilikum



1. Die Knoblauchzehen schälen und hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und halbieren. An einer Hälfte die Schale abreiben und beide Hälften auspressen. Die Kichererbsen abschütteln, die Tomaten aus

dem Öl nehmen und abtropfen lassen. Die Tomaten grob klein schneiden.

2. Die Kichererbsen mit den Tomaten, dem Knoblauch, Zitronenabrieb und -saft in einen Mixer geben. Die Sesampaste ergänzen und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Nach Geschmack Olivenöl ergän-

zen. Am besten im Kühlschrank circa 30 Minuten durchziehen lassen.

3. Das Basilikum waschen, auf die Kichererbsenpaste streuen und alles mit frischem Fladenbrot servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Ziehzeit: 30 Minuten

❖ BLÄTTERTEIGTÖRTCHEN MIT GETROCKNETEN TOMATEN UND KARAMELLISIERTEN ZWIEBELN

VEGETARISCH

Zutaten für 6 Törtchen

2 rote Zwiebeln, 3 Schalotten, 60 g getrocknete Tomaten, 6 Thymianzweige, 1 EL Butter, 1 EL brauner Zucker, 2 EL Balsamico-Essig, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 270 g Blätterteig (aus dem Kühlregal), Butter für die Form

1. Die Zwiebeln und die Schalotten abziehen. Die Zwiebeln würfeln, die Schalotten halbieren und in Streifen schneiden. Die Tomaten klein schneiden (in Öl eingelegte abtropfen lassen). Den Thymian waschen, trocken schütteln und von 4 Zweigen die Blätter abstreifen.

2. Zwiebeln, Schalotten und Tomaten in einer Pfanne mit heißer Butter anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Mit Zucker und Thymianblättern bestreuen, karamellisieren lassen und mit Essig ablöschen. Salzen, pfeffern, vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

3. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. 6 Mulden eines Muffinbleches buttern.



4. Den Blätterteig zu 6 Quadraten im Durchmesser der Mulden zurechtschneiden und die Mulden damit auskleiden. Den Pfanneninhalt einfüllen und im Backofen circa 20 Minuten goldbraun backen. Den restlichen Thymian klein schneiden und die Törtchen damit garnieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten, Backzeit: 20 Minuten

☒ WRAPS MIT KICHERERBSEN UND TOMATEN



Zutaten für 4 Personen

Für die Wraps: 130 g vorgekochtes (nixtamalisiertes) Maismehl (oder Mais- und Weizenmehl 1:1 mischen), 2 Prisen Salz

Für die Kichererbsencreme: 300 g Kichererbsen (Dose), 2 Knoblauchzehen, Salz, 2 EL Sesampaste (Glas), 1 EL Zitronensaft, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 3 EL Olivenöl

Außerdem: 6 Tomaten, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 3–4 Stängel Koriandergrün, 2 Stängel Minze

1. Für die Teigfladen das Mehl mit dem Salz und 130 ml kaltem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In 4 gleich große Portionen teilen und zu Kugeln rollen. 2 Frühstücks- oder Schneidbretter mit Frischhaltefolie umwickeln und die Teigkugeln zwischen den Brettern zu flachen Fladen pressen.

2. Jeden fertigen Fladen vorsichtig in eine trockene Pfanne le-

gen und von beiden Seiten leicht gebräunt backen. Herausnehmen, auf einem Teller stapeln und mit einem Küchentuch bedecken, damit die Fladen nicht austrocknen.

3. Für die Creme die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Knoblauchzehen schälen, hacken, mit etwas Salz fein zerreien und zu den Kichererbsen geben. Das Kichererbsenpüree mit Sesampaste, Zitronensaft, Kreuzkümmel und 4 EL Olivenöl zu einer Creme verrühren. Nach Bedarf noch ein wenig kaltes Wasser einrühren und die Creme abschmecken.

4. Die Tomaten etwa 30 Sekunden in kochend heißes Wasser tauchen, kalt abbrausen, die Tomatenhaut abziehen, die Stielansätze entfernen, das Fruchtfleisch entkernen und würfeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Korianderblätter abzupfen und fein hacken. Die Minzeblätter abzupfen, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest ebenfalls fein hacken. Die gehackten Kräuter unter die Tomaten mengen. Die Teigfladen mit der Creme bestreichen, die Tomaten darauf verteilen und über die Tomaten einrollen. Nach Belieben noch zusammenbinden, halbieren und mit den Minzeblättern garniert servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

HEFESCHNECKEN MIT KÄSE UND KAPERN

Zutaten für circa 20 Stück

Für den Hefeteig: 300 g Mehl, $\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe (21 g), 1 TL Zucker, 200 ml Milch, 75 g Butter, $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Füllung: 30 g getrocknete Soft-Tomaten, 1 EL Kapern, 50 g grüne Oliven (entsteint), 1 kleiner Zweig Rosmarin, Pfeffer aus der Mühle, 150 g würziger Käse in Scheiben

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe hineinbröckeln und Zucker darüberstreuen. Die Milch lauwarm erhitzen und darübergießen, mit etwas Mehl zu einem Brei verrühren. Abgedeckt circa 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Die Butter schmelzen. Salz und Butter zum Mehl geben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt etwa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

2. Die Tomaten sehr klein würfeln. Kapern und

Oliven klein hacken. Den Rosmarin abbrausen und die Nadeln fein hacken. Alles in einer Schüssel mischen und mit Pfeffer würzen.

3. Den Teig kurz durchkneten. Auf bemehlter Fläche zu einem Rechteck von 25 x 50 cm ausrollen. Den Käse in breite Streifen schneiden und darauflegen. An einer Längsseite einen breiten Rand frei lassen. Den Tomaten-Mix auf dem Käse verteilen. Den Teig von der Längsseite aufrollen und mit einem scharfen Messer in circa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

4. Den Backofen auf 200 Grad (180 Grad Umluft) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

5. Die Schnecken auf das Backblech legen, leicht flach drücken und im vorgeheizten Backofen circa 15–18 Minuten backen. Für den vollen Genuss möglichst frisch verzehren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Ruhezeit: 45 Minuten

Backzeit: 18 Minuten



GRUNDZUBEREITUNG

Bruschetta



Kaum ein Gericht, das uns derart mit Freude erfüllt, ist so einfach wie Bruschetta: Ein paar Weißbrotscheiben werden erst geröstet, dann mit Knoblauch eingerieben und mit Olivenöl beträufelt und schließlich mit einer Mischung aus gehackten Tomaten und frischem Basilikum belegt. Diese italienische Vorspeise ist der Beweis, dass gutes Essen weder aufwen-

dig noch teuer sein muss. Das Brot darf gerne vom Vortag sein, es wird ja ohnehin geröstet. Bei den Tomaten sollte man aber keine Kompromisse eingehen, hier kommt nur das Beste zum Einsatz. Zu den gerösteten Brotscheiben passen übrigens auch Pilze, die zuvor mit etwas Butter und Thymian angebraten werden, oder ein Püree aus Erbsen und gehackter Minze.

BRUSCHETTA

Zutaten für 4 Personen

4 reife Tomaten, 4 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 8 Scheiben Weißbrot, frisches Basilikum

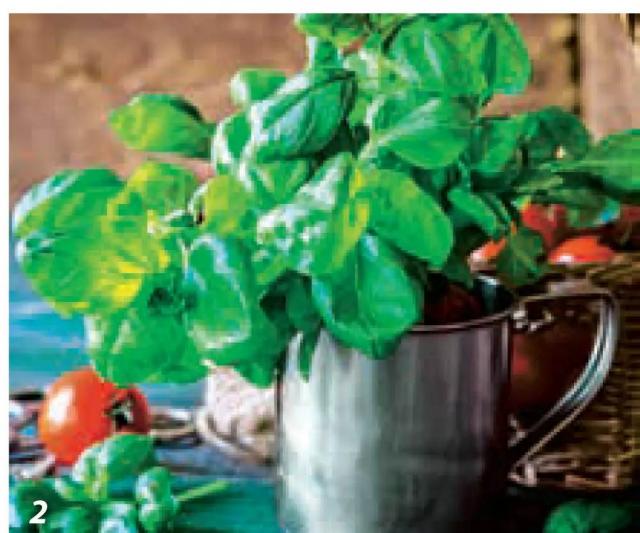
1. Die Tomaten waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch hacken. 1 Knoblauchzehe schälen, fein hacken und in einer Schüssel mit den Tomaten und 2–3 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und im Kühlschrank rund eine Stunde ziehen lassen.
2. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
3. Das Weißbrot mit etwas Olivenöl beträufeln, auf einen Rost legen und circa 5–8 Minuten im Ofen rösten, bis es schön knusprig ist. Währenddessen das Basilikum abwaschen und hacken.
4. Den restlichen Knoblauch schälen und halbieren. Sobald das Brot aus dem Ofen genommen wird, beide Seiten sofort mit den Knoblauchhälften einreiben. Tomatenmischung auf dem Brot verteilen und mit frischem Basilikum bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Röstzeit: 5–8 Minuten, Ziehzeit: 1 Stunde

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Wer möchte, streicht unter die Tomatenmischung zum Beispiel etwas Ziegenfrischkäse. Man kann auch aromatische kleine Cocktailltomaten nehmen, bei denen man die Kerne nicht entfernen muss.



1 Das Beste aus Italien: fluffiges Weißbrot, sonnengereifte Tomaten und kräftiges Olivenöl.

2 Basilikum und Tomaten sind ein perfektes Paar. Für Bruschetta kann man aber auch Thymian oder Oregano nehmen

☒ GEFÜLLTE GETROCKNETE TOMATEN MIT ANCHOVIS, KAPERN UND PETERSILIE

Zutaten für 20 Stück
bzw. für 4 Personen

20 getrocknete Tomaten in Öl, 2 EL Kapern,
2 rote Zwiebeln, 2 EL Olivenöl, 1 TL brauner
Zucker, 2 EL Balsamico, 4 Sardellen, 2 Handvoll
Petersilie

1. Tomaten und Kapern abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden.
2. In einer heißen Pfanne die Zwiebeln im Öl weich dünsten. Zucker und Balsamico unterrühren. Abkühlen lassen.
3. Sardellen trocken tupfen, hacken. Petersilienblätter grob hacken. Mit den Kapern, Sardellen und Zwiebeln vermengt in die Tomaten füllen. Mit Holzstäbchen fixieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 5 Minuten



☒ PIZZA-WAFFELN MIT GETROCKNETEN TOMATEN

VEGETARISCH



Zutaten für 4 Personen

200 g mehligkochende Kartoffeln, Salz, 40 g getrocknete Tomaten ohne Öl, 150 g Weizenvollkornmehl, 50 g Roggenmehl, 1½ TL Backpulver, 2 Eier, 60 g weiche Butter, circa 250 ml Milch, Butter zum Ausbacken

1. Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser circa 30 Minuten garen.
2. Die Tomaten sehr klein schneiden. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.
3. Beide Mehle mit Backpulver und 2 Prisen Salz mischen und mit

den Eiern, der Butter und der Milch glatt rühren.

Die Kartoffeln und die Tomaten untermischen.

4. Das Waffeleisen fetten und anheizen. Jeweils 2–3 EL von dem Teig hineingeben und nacheinander zu goldbraunen Waffeln backen, bis der gesamte Teig verbraucht ist.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 45 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Diesen Grundteig für pikante Tomatenwaffeln kann man nach Belieben variieren, indem man zum Beispiel 2–3 EL getrocknete mediterrane Kräuter, Chiliflocken oder sehr kleine Schinkenwürfel unter den Teig mischt.

☒ KROSSE BROTE MIT TOMATE, PESTO UND KÄSE



Zutaten für 4 Personen

4 reife Tomaten, 125 g Mozzarella, 60 g Hartkäse, 4 flache, weiße Brötchen oder 8 Scheiben Toast, 2–3 EL grünes Pesto, Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, die Kerne etwas entfernen. Den Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den Hartkäse reiben.

2. Die Brötchen halbieren oder von Toastscheiben die Rinde entfernen. Auf alle Brote etwas Pesto streichen, Tomaten- und Mozza-



Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Wer keinen Kontaktgrill hat, brät die Brote in einer Pfanne mit Olivenöl. Dabei die Brote mit einer anderen Pfanne beschweren, nach 3 Minuten wenden und von der anderen Seite anrösten.

rellascheiben auf die Hälfte der Brote legen. Mit Salz, Pfeffer und dem geriebenen Käse würzen. Die anderen Brothälften auflegen.

3. Den Kontaktgrill aufwärmen, die Brote auf den Rost legen und den Grill schließen. Für etwa 3–4 Minuten grillen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Grillzeit: 4 Minuten



Bonne Maman

❖ TOMATEN-ZIEGENKÄSE-TALER MIT RHABARBER-KONFITÜRE

VEGETARISCH

Zutaten für 6 Stück

Für den Hefeteig: 250 g Mehl, 1 TL Salz, 1 Päckchen Trockenbackhefe, 150 ml lauwarmes Wasser, 4 EL Olivenöl

Für den Belag: 4 TL Olivenöl, 6 Taler Ziegenfrischkäse (à 20 g), 100 g Mini-Datteltomaten, 25 g Walnüsse, 1–2 Zweige Rosmarin, 1 TL rosa Pfefferbeeren (geschrotet), grobes Meersalz, 120 g Rhabarber-Konfitüre

1. Das Mehl mit Salz und Trockenbackhefe in einer Schüssel mischen. Wasser und Olivenöl zugeben und alles mit den Knethaken des Handröh-

fers zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mit etwas Mehl bestäubt an einem warmen Ort mit einem Geschirrtuch abgedeckt circa 40 Minuten gehen lassen.

2. Den Teig kurz durchkneten und in 6 Portionen teilen. Jede Portion zu einer Kugel formen und dann flach drücken. Die Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

3. Den Backofen auf 200 Grad (180 Grad Umluft) vorheizen.

4. Den Teig mit etwas Olivenöl bepinseln. Auf jeden Fladen einen zerbröckelten Ziegenkäsetaler geben. Die Tomaten waschen und halbieren. Die

Walnüsse hacken. Den Rosmarin kurz abbrausen und trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und hacken. Die Tomaten mit Walnüssen, Rosmarin, rosa Pfefferbeeren und dem restlichen Olivenöl mischen und auf den Teigtälern verteilen. Mit Meersalz bestreuen.

5. Die Hefetaler mit dem Blech in den vorgeheizten Backofen geben und circa 15–20 Minuten backen. Jeweils etwas Rhabarber-Konfitüre darauf verteilen und noch warm servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Gehzeit: 40 Minuten

☒ GEGRILLTE GEMÜSE-LACHS-SPIESE

Zutaten für 8 Spieße

500 g Lachsfilet, 250 g Kirschtomaten, 2 gelbe Paprikaschoten, 2 Stangen Staudensellerie, 4 frische Knoblauchzehen, 1 Handvoll Basilikum, Abrieb und Saft von $\frac{1}{2}$ unbehandelten Zitrone, 3 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

1. Den Lachs abbrausen, trocken tupfen und mundgerecht würfeln. Die Tomaten waschen und putzen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in Stücke schneiden. Den Sellerie waschen, putzen und ebenfalls in Stücke schneiden. Das Gemüse mit dem Lachs abwechselnd auf 8 Holzspieße stecken.

2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Mit dem Knoblauch, dem Zitronenabrieb, -saft und dem Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spieße rundherum mit dem Öl bepinseln und auf dem Grill oder in der Grillpfanne unter regelmäßi-

gem Wenden etwa 8 Minuten grillen. Zwischendurch immer wieder mit dem Öl bepinseln.

3. Die Spieße vom Grill nehmen und auf Tellern angerichtet servieren. Dazu passen Salat oder geröstetes Weißbrot.

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Grillzeit: 8 Minuten



Ihr Land IDEE-Tipp:

Wenn man die Holzspieße vorher etwa 20 Minuten in Wasser legt, verbrennen sie nicht so schnell. Leicht eingeeölt, lösen sich die Stücke außerdem später besser.

GRUNDZUBEREITUNG



Tomatenbutter

Sobald die Sonnenstrahlen kräftig und die Abendstunden angenehm warm sind, startet überall die Grillsaison. Dann brutzeln über der heißen Glut wieder Fleischstücke, Würstchen, Gemüsescheiben und in Alufolie eingewickelte Kartoffeln. Der ein oder andere wird sich auch

an der Zubereitung von Stockbrot versuchen. Dazu gibt es oft Kräuterbutter. Mit getrockneten Tomaten und etwas Tomatenmark wird aus dem Klassiker ein ganz neues Geschmackserlebnis: Tomatenbutter. Einfach himmlisch zu Grillgut und auf einer Scheibe Brot.

☒ TOMATENBUTTER

VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

100 g weiche Butter, 3 getrocknete Tomaten in Öl, 1 Knoblauchzehe, 50 g Tomatenmark, Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Die Butter aus dem Kühlschrank nehmen und weich werden lassen. In der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten aus dem Öl nehmen, abtropfen lassen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und pressen.
2. Die weiche Butter mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer verrühren. Die gehackten Tomaten und den Knoblauch dazugeben und so lange rühren, bis eine cremige Masse entstanden ist.
3. Vor dem Servieren im Kühlschrank circa 30 Minuten kalt stellen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kühlzeit: 30 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Die Tomatenbutter auf etwas Frischhaltefolie geben, zu einer Rolle formen und die Enden der Folie eindrehen. Kalt stellen und in Scheiben geschnitten zu Grillfleisch servieren.

1 Wer möchte, kann als Grundlage auch bereits gesalzene Butter nehmen. **2** Mediterrane Kräuter wie Rosmarin, Thymian und Oregano passen perfekt zur Tomatenbutter. **3** Auch mit fein gehackten Oliven kann man sie nach Belieben verfeinern



☒ TOMATENAUFSTRICH MIT RICOTTA

VEGETARISCH



Zutaten für 4 Portionen

200 g getrocknete Tomaten,
100 g fester Ricotta, 3 Knoblauchzehen, $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum,
100 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer

1. Die Tomaten und den Ricotta grob zerkleinern. Den Knoblauch abziehen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln.
2. Alle Zutaten mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:
In ein schönes Glas gefüllt, ist der Aufstrich ein schmackhaftes Geschenk, das gut zu Nudeln oder Baguette passt.

☒ GEFÜLLTER MOZZARELLA

VEGETARISCH

Zutaten für 4 Portionen

4 Kugeln Mozzarella, 4 Zweige frisches Basilikum, 8 eingelegte getrocknete Tomaten, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 TL gemischte getrocknete Salatkräuter, 3 EL Balsamessig, 6 EL Olivenöl, grob gemahlener Pfeffer, Basilikumblättchen zum Garnieren

1. Die Mozzarellakugeln mit einem Teelöffel oder einem Apfelausstecher so aushöhlen, dass ringsherum ein circa 1 cm dicker Rand bleibt.
2. Das Innere der Mozzarella-



kugeln, Basilikum und eingelegte Tomaten fein hacken, mischen und wieder in den Käse füllen. Jede Mozzarellakugel fest in Frischhaltefolie einwickeln und für circa 30 Minuten in den Kühl schrank legen.

3. Salz, Pfeffer und Salatkräuter mit Essig, 3 EL

Wasser und Olivenöl verrühren. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Salatdressing darauf verteilen. Mit grobem Pfeffer bestreuen und mit Basilikumblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kühlzeit: 30 Minuten

☒ PIKANTE KEKSE MIT PAPRIKAWURST UND ROTEM PESTO

Zutaten für 12–14 Stück

100 g scharfe Paprikawurst (z. B. Chorizo), 250 g Mehl, 1 TL Backpulver, 2 Prisen Salz, 1 Prise Zucker, 100 g Butter, 1 Ei (Größe L), 4 EL Tomatenpesto (Glas), Mehl für die Arbeitsfläche

1. Die Wurst pellen und sehr fein würfeln oder hacken. Das Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker mischen. Die Butter in kleinen Stücken darüber verteilen und alles zwischen den Händen zu einer sandigen Konsistenz zerreiben.
2. Ei, Pesto und die Wurstwürfel hinzufügen und alles schnell zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank circa 3 Stunden kalt stellen.
3. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
4. Den Teig auf einer bemehlten Fläche circa 3 mm dick ausrollen und mit einem Ausstecher Kreise mit Wellenrand ausstechen. Die Teigreste verkneten, nochmals



ausrollen und ausstechen, bis der gesamte Teig verbraucht ist. Die Plätzchen auf das Backblech legen und im vorgeheizten Ofen 13–15 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 15 Minuten, Kühlzeit: 3 Stunden

GRUNDZUBEREITUNG



Kalte Tomatensuppe

Ursprünglich bestand Gazpacho, eine kalte Suppe aus Spanien und Portugal, nur aus Gurken, Brot, Knoblauch, Olivenöl, Essig, Salz und Wasser. Als der Seefahrer und Entdecker Christoph Kolumbus jedoch Tomaten und Paprikaschoten nach Europa brachte, errötete dieses Gericht, das bis dahin immer weiß gewesen war.

☒ KALTE TOMATENSUPPE VEGAN

Zutaten für 4 Personen

3 Scheiben Toastbrot, 1 kg reife Tomaten, 1 rote Paprikaschote, 2 Knoblauchzehen, 1 TL klare Instant-Gemüsebrühe, 4 EL Olivenöl, 3 EL Rotwein-Essig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Zwiebeln, 1 grüne Paprikaschote, ½ Salatgurke, 1 Prise Zucker, einige Spritzer Zitronensaft, frisches Basilikum zum Garnieren

1. Das Toastbrot entrinden und in etwas kaltem Wasser einweichen. Die Tomaten waschen, kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Die rote Paprika waschen, putzen und fein würfeln.
2. Knoblauch schälen und klein schneiden. Das Brot ausdrücken. Die Tomaten (bis auf 200 g), rote Paprika, Knoblauch und Brot im Mixer pürieren.
3. Die Brühe in 3 EL heißem Wasser auflösen. Mit 2 EL Olivenöl und Essig in das Püree rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Circa 4 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen.
4. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die grüne Paprikaschote und die Gurke putzen, waschen und fein würfeln. Die übrigen Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken und mit etwas Olivenöl, einigen Gemüsewürfeln und frischem Basilikum servieren.

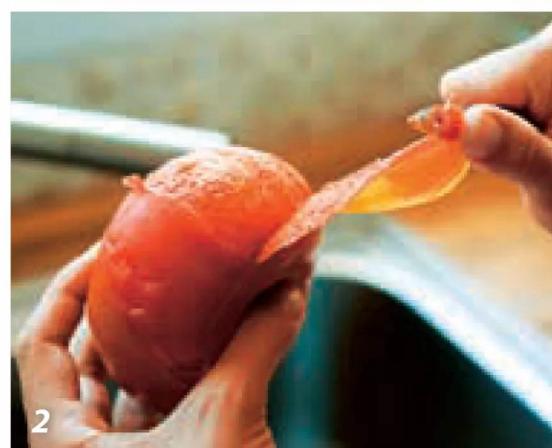
Zubereitungszeit: 15 Minuten, Kühlzeit: 4 Stunden

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Wer sich die Arbeit mit dem Häuten der Tomaten sparen möchte, kann auch geschälte oder gestückelte Tomaten aus der Dose oder dem Glas verwenden.



1



2



3

1 Gehaltvoller wird die Gemüsesuppe mit Toastbrot, das traditionell zu diesem Gericht gehört. 2 Das Häuten der Tomaten ist wichtig, damit die Suppe schön sämig wird. Wer möchte, kann sie aber auch nach dem Pürieren durch ein Sieb streichen. 3 Zur Gazpacho gehört eine Einlage aus gewürfelten Gurken, Tomaten und Paprikaschoten

Tomaten verarbeiten: Das 1x1 für die Küche

Gekocht, gebraten, überbacken, gefüllt: Tomaten begeistern einfach in jeder Darreichungsform. Sie entfalten ihr fruchtiges Aroma sowohl in Salaten als auch in warmen Gerichten aus Öfen, Pfannen oder Töpfen und stehen uns damit das ganze Jahr über zur Verfügung. Um das Beste aus den Früchten herauszuholen, ist es wichtig, sie richtig zu verarbeiten.

SÄUBERN, LAGERN UND EINFRIEREN

Tomaten sollte man vor dem Verzehr immer waschen, um Pflanzenschutzmittel, Sand und Erde weitestgehend zu entfernen, am besten unter lauwarmem, fließendem Wasser. Einfach abputzen und anschließend mit einem trockenen Tuch vorsichtig trocken reiben.

Unreife Tomaten schmecken meist fad und wässrig, manchmal auch leicht bitter. Bei Temperaturen zwischen 18 und 20 Grad reifen sie jedoch **nach** und können dann in ihrer vollen Pracht verzehrt werden. Legt man einen Apfel dazu, wird der Prozess sogar noch beschleunigt.



Am längsten frisch bleiben Tomaten kühl und mit Grün aufbewahrt. Im Kühlschrank ist es für sie aber zu kalt – dort verlieren sie ihr Aroma

Denn Äpfel produzieren das Gas Ethylen, das bei vielen Obst- und Gemüsesorten den Reifungsprozess vorantreibt.

Wer nur das Fruchtfleisch benötigt, kann die Tomaten **häuten**. Dafür ritzt man sie auf der Unterseite kreuzweise ein, übergießt sie in einem Topf mit kochendem Wasser und lässt sie etwa 30 Sekunden lang ziehen. Dann abschrecken und die Haut entfernen.

Weil frische Tomaten zu einem Großteil aus Wasser bestehen, eignen sie sich nur bedingt für die **Gefriertruhe**. Durch die Kälte und das Auftauen werden sie meist matschig und taugen dann nur noch für Suppen und Soßen.



Mit dem falschen Messer wird die Tomate eher zerdrückt als geschnitten. Scharf sollte es sein und nach Möglichkeit einen Wellenschliff haben. Dann durchdringt die Klinge die Haut mühelos



Für Gerichte ohne Haut und Kerne die Tomaten durch eine „Flotte Lotte“, auch Passiermühle genannt, streichen. Das geht leichter, wenn sie vorher etwa eine halbe Minute gekocht werden





FRISCHE SALATE MIT TOMATEN

Bunte Mischung

Rot, gelb, orange, grün: Ein bunter Tomatensalat ist etwas Feines. Richtig lecker wird es, wenn noch mehr Gemüse, Nudeln oder Käse mit in die Schüssel kommen.



☒ GELBER SOMMERSALAT MIT HÄHNCHENBRUST & APRIKOSENCHUTNEY



Zutaten für 4 Personen

4 Schalotten, 1 kleine Chilischote, 11 EL Olivenöl, 250 g Aprikosenkonfitüre, 50 g Zucker, 7 EL Weißweinessig, Salz und Pfeffer aus der Mühle, 2 Hähnchenbrustfilets à circa 150 g, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 EL Rotweinessig, 1 kg gemischte gelbe Tomaten (z. B. Strauch- und Kirschtomaten), 80 g Baby-Blattspinat

1. Die Schalotten schälen, längs halbieren und in feine Spalten schneiden. Die Chilischote waschen, putzen und nach Belieben mit oder ohne Kerne fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin bei milder Hitze glasig dünsten. Chili zugeben und kurz mitbraten. Konfitüre, Zucker und Weißweinessig zugeben und offen bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten dicklich

einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

- 2.** Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 3.** Die Filets waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Fleisch in einer ofenfesten Pfanne in 1 EL Öl auf jeder Seite 3 Minuten anbraten. In den vorgeheizten Ofen geben und 15 Minuten fertig garen.
- 4.** Den Rotweinessig mit 1 EL vom Chutney und 8 EL Olivenöl verschlagen, mit Salz und Pfeffer

abschmecken. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und mundgerecht zerkleinern. Den Spinat waschen, putzen und trocken schleudern.

- 5.** Die Filets aus dem Ofen nehmen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten mit dem Spinat und dem Dressing vermischen. Auf eine Platte geben und die Filets darauf anrichten. Mit dem restlichen Chutney servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 50 Minuten

☒ GRÜNER SPARGEL-NUDELSALAT MIT NUSS-ESTRAGON-DRESSING



Zutaten für 4 Personen

250 g feine Bandnudeln, 2 Eier, 100 g Nusskernmischung, 150 g Kirschtomaten, 1 Zwiebel, 750 g grüner Spargel, 100 ml Weißwein, 100 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Bund Estragon, 100 g Rauke, 5 EL Olivenöl, frisch geriebener Käse nach Belieben

- 1.** Die Nudeln nach Anleitung in Salzwasser circa 10 Minuten bissfest kochen. Abgießen, abtropfen und mit 2 EL Öl gemischt lauwarm abkühlen lassen. Die Eier 8 Minuten kochen und kalt abschrecken. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Herausnehmen und klein hacken.
- 2.** Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Spargel waschen und im unteren Drittel schälen. Die Stangen in Stücke schneiden.
- 3.** Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Spargelstücke darin bissfest anbraten. Die Tomaten kurz in der heißen Pfanne mitschwenken, dann alles aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebel hineingeben und im verbliebenen Bratfett anbraten. Weißwein und Gemüsebrühe angießen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4.** Die Eier pellen und fein würfeln. Den Estragon



abspülen, fein hacken und mit dem Ei vermischen. Die Rauke waschen und hacken. Die Nudeln zum Gemüsefond geben und durchschwenken. Mit Spargel, gehackten Nüssen und Rauke anrichten. Die Ei-Estragon-Mischung darüber verteilen. Nach Belieben mit Käse bestreuen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

☒ SCHNELLER SOMMER- TORTELLINISALAT



Zutaten für 4 Personen

600 g Tortelloni mit Spinat-Ricotta- oder Tomaten-Käse-Füllung (aus dem Kühlregal), 150 g Cocktailltomaten, 150 g Mini-Mozzarellakugeln, 3 EL Olivenöl, 3 EL heller Balsamico, Salz, getrocknete italienische Kräuter, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frisches Basilikum

1. Die Tortelloni in kochendem Salzwasser circa 5 Minuten garen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.



Knorr

2. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Mozzarella abtropfen lassen und nach Belieben halbieren.

3. Für das Dressing das Olivenöl mit Balsamico, Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern mischen. Die Tortellini in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen. Tomaten und Mozzarella untermischen und mit Basilikum bestreuen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Garzeit: 5 Minuten

☒ AUBERGINENSALAT MIT KIRSCHTOMATEN UND GRILLKÄSE



Stockfood/2018 Jan Thohbecke Verlag

Zutaten für 4 Personen

1 TL Senf, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Zucker, 40 ml Granatapfelsaft, 1 TL edelsüßes Paprikapulver und etwas Pulver zum Bestreuen, 50 ml Sesamöl, Salz und Pfeffer aus der Mühle, 3–4 EL helle Sesamkörner, 1 Handvoll glatte Petersilie, 2 rote Zwiebeln, 150 g Grillkäse oder Halloumi, 2 kleine Auberginen, 400 g bunte Kirschtomaten, $\frac{1}{4}$ Granatapfel, 50 ml Olivenöl

1. Senf, Weißweinessig, Zucker, Granatapfelsaft und Paprikapulver verquirlen. Mit dem Sesamöl zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Den Sesam in einer trockenen Pfanne

ne rösten. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und zerzupfen. Die Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Den Grillkäse in dünne Scheiben schneiden. Die Auberginen waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Kerne des Granatapfels herausbrechen.

3. Eine Grillpfanne aufheizen, den Käse mit 2–3 EL Olivenöl bepinseln und von allen Seiten gut gebräunt braten. Die Auberginen ebenfalls

mit Olivenöl bepinseln und in der Grillpfanne braten, bis sie auf beiden Seiten ein Grillmuster bekommen haben. Tomaten und Zwiebeln in der Pfanne mit dem restlichen Olivenöl 2–3 Minuten scharf anbraten.

4. Alle Zutaten in einer Schüssel vorsichtig vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern anrichten. Mit Paprikapulver bestreuen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

☒ SOMMERSALAT MIT TOMATEN, ERDBEEREN UND FETA



Zutaten für 4 Personen

2 Avocados, circa 500 g aromatische Mini-Romana-Tomaten oder Cocktailtomaten, 1 Päckchen Feta-Käse, 1 Schale Erdbeeren (circa 500 g), 1 Handvoll frischer Koriander, 2 Limetten, Honig, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Die Avocados halbieren, entsteinen und die Schale entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Den Feta abtropfen lassen und klein würfeln. Die Erdbeeren waschen, putzen, achtern und mit Tomaten, Avocados und Feta in eine Schüssel geben.

2. Einige Blätter Koriander beiseitelegen, den Rest fein hacken und die Limetten auspressen. Aus Limettensaft, Honig, fein gehacktem Koriander, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und vorsichtig unterheben. Den Salat mit einigen Korianderblättchen dekorieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten



☒ WARMER ANTIPASTI-SALAT MIT PARMESANZWIEBACK

VEGETARISCH



Brandt

Zutaten für 4 Personen

400 g Zucchini, je 2 kleine rote und gelbe Paprikaschoten, 150 g Champignons, 2 rote Zwiebeln, 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 150 g Kirschtomaten an der Rispe, 2 Zweige Rosmarin, 40 g Parmesan, 8 Vollkornzwiebäcke, 50 g junger Blattspinat, 2–3 EL Weißweinessig, $\frac{1}{2}$ TL flüssiger Honig

1. Den Backofen auf 225 Grad (200 Grad Umluft) vorheizen.
2. Die Zucchini waschen, putzen und schräg in etwas dicke re Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Pilze säubern, putzen

und je nach Größe halbieren. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.

3. Zucchini, Paprika, Champignons und Zwiebeln in einer Schüssel mit Öl beträufeln und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse gleichmäßig auf einem Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten backen.

4. Die Tomaten waschen und von der Rispe schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln grob abzupfen. Die Tomaten mit dem Rosmarin circa 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben.

5. Den Käse reiben. Die Zwiebäcke auf ein Backblech legen und mit dem Käse bestreuen. Das Gemüse aus dem Backofen nehmen, in eine Schüssel geben und lauwarm abkühlen lassen. Die Ofentemperatur auf 200 Grad (175 Grad Umluft) reduzieren und die Zwiebäcke circa 5 Minuten goldbraun überbacken. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und in Stücke brechen.

6. Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Den Essig mit dem Honig verrühren und über das Gemüse geben. Alles gut vermengen und nochmals abschmecken. Den Spinat und die Zwiebäcke erst kurz vor dem Servieren unterheben.

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Garzeit: 25 Minuten

☒ GEBRATENER RICOTTA AUF PESTO-TOMATENSALAT



Zutaten für 4 Personen

6 Scheiben Toastbrot, 300 g Ricotta, 80 g frisch geriebener Hartkäse, 2 Eigelb, Salz, getrocknete italienische Kräuter, 400 g Kirschtomaten, 3 EL grünes Pesto, 2 EL Olivenöl, 12 frische Basilikumblätter

1. Das Toastbrot entrinden, klein würfeln und mit dem Ricotta und dem geriebenen Käse in einer Schüssel vermengen. Die Eigelbe untermischen und mit Salz und getrockneten Kräutern abschmecken. Die Masse 30 Minuten kühl stellen.
2. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten halbieren und mit dem Pesto marinieren.
3. Aus der Ricottamasse kleine Bällchen formen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Bällchen hineinsetzen und mit einem Löffel etwas flach drücken. Von jeder Seite etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Den Tomatensalat auf Tellern anrichten, den gebratenen Ricotta daraufsetzen und mit Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kühlzeit: 30 Minuten



JETZT NEU
Dein Heft
auch als App

Einfach testen!
Die Startversion mit
über 200 Rezepten
und nützlichen Tipps
gibt es gratis.

Alle Rezepte sortiert
nach Beschwerden
von A-Z

Über 1.200 Rezepte
aus der Natur

350 gesunde Tipps

Tolle Fotos und
detaillierte
Anleitungen



GRUNDZUBEREITUNG

BrotSalat



Gerichte mit übrig gebliebenen Lebensmitteln sind einfach wunderbar: Die Reste müssen nicht weggeworfen werden, und ganz nebenbei entstehen die leckersten Neukreationen. Ein Klassiker der Resteküche ist der toskanische Brotsalat, in seiner Heimat Italien *Panzanella* genannt. Er besteht im Wesentlichen aus Tomaten und Brot vom Vortag. In den meisten Rezepten wird empfohlen, das Brot zu rösten,

bevor man es mit den übrigen Zutaten vermengt. Die Röstaromen, die beim Anbraten entstehen, verbinden sich mit Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Basilikum und der Salatsoße zu einer einzigartigen Kombination aus verschiedenen Geschmäckern und Texturen. Wer vom Original etwas abweichen möchte, kann auch Würfel aus dunklen Brotsorten verwenden, die herrlich nussig schmecken.

BROTSALAT **VEGAN**

Zutaten für 4 Personen

700 g rote und gelbe Cocktailltomaten, 2 rote Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Weißbrot vom Vortag (circa 500 g), 5–6 EL Olivenöl, 2–3 EL weißer Balsamessig, 2 EL Zitronensaft, etwas Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll Basilikum

1. Die Cocktailltomaten waschen, trocknen und halbieren. Die beiden Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen, die Zwiebeln in feine Streifen schneiden und die Knoblauchzehe fein hacken.
2. Das Weißbrot in mundgerechte Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 2–3 EL Olivenöl goldbraun rösten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
3. Für das Dressing das restliche Olivenöl mit Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Brotwürfel, Tomatenhälften, Zwiebeln, Knoblauch und Basilikum mischen und das Dressing untermischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Garzeit: 4 Minuten

1 Wie bei allen Salaten ist es auch hier wichtig, nur die aromatischsten Tomaten zu verwenden. Alte Sorten und Kirschtomaten haben sich dafür bewährt. **2** Wer möchte, kann die Brotwürfel mit Öl vermengen und bei 180 Grad etwa 15 Minuten im Ofen backen. **3** Basilikumblätter bringen Geschmack und setzen zudem hübsche Farbakzente



☒ SCHNELLER NUDELSALAT MIT TOMATEN UND ARTISCHOCKEN



Zutaten für 4 Personen

400 g Schleifennudeln (Farfalle), Salz, $\frac{1}{2}$ Bund gemischte Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Petersilie), 125 ml Gemüsebrühe, 12 EL Olivenöl, 7 EL weißer Balsamico, 1 TL körniger Senf, 1 Prise Zucker, Pfeffer aus der Mühle, 6 getrocknete Tomaten in Öl, 2 EL grüne Oliven ohne Stein, 8 Artischockenherzen (Glas), 1 EL Pinienkerne, 1 Bund Rauke

1. Die Schleifennudeln nach Packungsangabe in Salzwasser circa 10 Minuten bissfest garen.
2. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Brühe mit Öl, Balsamico und Senf verschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und die Kräuter untermischen. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit der Vinaigrette mischen.

3. Die getrockneten Tomaten aus dem Öl nehmen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Oliven halbieren. Die Artischockenherzen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Rauke waschen, putzen und trocken schleudern.



4. Die Tomaten mit den Oliven, den Artischocken, den Pinienkernen und der Rauke unter die Nudeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:
Das Gewürzöl der eingelegten Tomaten kann man wunderbar für die Salatsoße verwenden. Ersetzen Sie dafür einfach 1–2 EL Olivenöl in der Vinaigrette durch die würzige Marinade.

Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse



☒ BAUERNSALAT MIT PARMESANPLÄTZCHEN



Zutaten für 4 Personen

100 g frisch geriebener Parmesan, 1 Salatgurke, 6 Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 4–5 Scheiben Graubrot, 5–6 EL Olivenöl, 3–4 EL Balsamico, 1 EL Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll Basilikum

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Einen runden Plätzchenausstecher (circa 10 cm Durchmesser) auf das Backpapier setzen und eine dünne, gleichmäßige Schicht Parmesan darin verteilen. Den Ring entfernen und auf diese Weise drei weitere Käseportionen auf das Blech geben. Für circa 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben, bis der Käse schmilzt und leicht goldbraun wird. Das Blech herausnehmen und die Käseplätzchen kurz abkühlen lassen. Vom

Papier lösen und auf einem Kuchengitter ganz abkühlen und fest werden lassen.

3. Die Gurke waschen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Brot entrinden und in Stücke brechen. In einer Pfanne mit 3 EL heißem Olivenöl goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Das vorbereitete Gemüse in eine Schüssel geben. Mit dem restlichen Öl, dem Balsamico und dem Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und circa 10 Minuten ziehen lassen. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden. Mit dem Brot unter den Salat mengen, abschmecken und mit den Parmesanplätzchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 5 Minuten



Kluth

☒ KERNIGER KARTOFFEL-TOMATEN-SALAT

Zutaten für 4 Personen

500 g kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge), Salz, 500 g Cocktailtomaten, 50 g Rauke, 100 g gemischte Salatkerne (z.B. Pinien-, Sonnenblumen- und Kürbiskerne), 50 g getrocknete Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 150 g Frischkäse Balance (circa 13 % Fett), 75 ml fettarme Milch



1. Die Kartoffeln waschen, halbieren und in Salzwasser circa 15 Minuten gar kochen.
2. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Rauke waschen und trocken schütteln. Eine Hälfte sehr fein schneiden, die andere Hälfte grob zerpfücken. Die gemischten Salatkerne in einer Pfanne ohne Öl duftend anrösten. Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Den Frischkäse mit der Milch zu einem cremigen Dressing verrühren. Den Knoblauch und die fein geschnittene Rauke unterrühren und mit Salz abschmecken. Kartoffeln, Cocktailtomaten, grob zerpfückte Rauke, geröstete Kerne und getrocknete Tomaten vermengen. Das Frischkäse-dressing auf den Salat geben und unterheben.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

☒ TOMATENSALAT MIT KRÄUTERCOUSCOUS



Zutaten für 4 Personen

100 g Couscous (Instant), 120 ml Gemüsebrühe, 5 EL Limettensaft, 8 EL Olivenöl, je 1 Bund frischer Koriander, Minze und Petersilie, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Koriandersaat, 1 TL Kreuzkümmel-samen, 200 g kleine, bunte Tomaten, 4 kleine Büffelmozzarella

1. Den Couscous mit der Brühe mischen und etwa 10 Minuten quellen lassen.
2. Limettensaft mit 5 EL Olivenöl verrühren. Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und einige davon zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest zur Olivenölmischung geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Koriander und Kreuzkümmel fein mörsern und

zum Couscous geben. Die Kräutermischung unterrühren. Die Tomaten waschen, putzen, halbieren und mit dem restlichen Öl mischen. Zusammen mit dem Kräuter-Couscous und dem Käse auf Tellern anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den übrigen Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Quellzeit: circa 10 Minuten



GRUNDZUBEREITUNG

Tomate-Mozzarella



Grüne Basilikumblätter, weißer Mozzarella, rote Tomaten: Kein Wunder, dass der Salat *Caprese* zum Nationalgericht wurde, vereint er doch alle Farben der italienischen Flagge. Traditionell wird er nur mit etwas Olivenöl verfeinert. Balsamicoessig ist im Originalrezept nicht vorgesehen, denn die sonnengereiften Tomaten liefern im besten Fall genug süße und säuerliche Aromen. Für viele gehört der dunkle Essig aber einfach dazu.

☒ TOMATE-MOZZARELLA



Zutaten für 4 Personen

4–5 vollreife Tomaten, 2 Kugeln Büffelmozzarella à 125 g oder die entsprechende Menge kleine Mozzarellakugeln, 4 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 EL dunkler Balsamico, 1 TL Meersalz, $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer aus der Mühle, 1–2 Handvoll Basilikumblätter, Balsamicocreme zum Garnieren

1. Die Tomaten waschen, die Stielansätze herausschneiden und die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Den Mozzarella abgießen und große Kugeln in Scheiben schneiden oder in Stücke rupfen.
2. Das Olivenöl mit Zitronensaft, Balsamico, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
3. Die Tomaten und den Mozzarella auf vier kleinen oder einem großen Teller anrichten, mit dem Dressing beträufeln, mit den Basilikumblättern belegen und mit der Balsamicocreme garnieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Grundsätzlich kann man *Insalata Caprese* auch mit Mozzarella aus Kuhmilch zubereiten, Büffelmozzarella hat aber deutlich mehr Geschmack. Auch diesen gibt es inzwischen in vielen Supermärkten als kleine Bällchen zu kaufen – ideal für kleinere Portionen.



1



2

1 So einfach und so lecker: Der Salat besteht nur aus wenigen Zutaten, nämlich Tomaten, Mozzarella, Basilikum und Olivenöl. **2** Mit Erdbeeren statt Tomaten und Minze statt Basilikum wird aus dem Klassiker eine sommerliche Erfrischung



SORTENKUNDE

Im Freiland

Alle Tomatenpflanzen haben eine Vorliebe für Sonne und Wärme. Manche Sorten brauchen es aber nicht ganz so kuschelig und wachsen bei richtiger Pflege auch im Gemüsebeet recht gut.

Unter freiem Himmel gedeihen nur robuste Tomatensorten, denen gelegentliche Regenschauer und kräftige Windböen nichts ausmachen. An einem sonnigen, geschützten Standort werden diese Pflanzen auch im Gemüsebeet kräftig. Wichtig ist, dass sie nicht zu viel Dünger und Gießwasser abbekommen.

VORSICHT VOR PILZBEFALL

Im Freiland steigt das Risiko für Braunfäule, weil die Pflanzen Regengüssen schutzlos ausgesetzt sind und die Blätter nicht so schnell

wieder trocknen. Daher wählt man am besten alte Sorten und Wildtomaten, die relativ resistent gegen Pilzbefall sind und auch mit kälteren Temperaturen umgehen können. Buschtomaten sind ebenfalls sehr kräftig und kommen in der Regel ohne Überdachung aus. Wer möchte, kann seinen Tomaten im Beet einen Unterstand bauen. Hier haben sich Folienüberdachungen bewährt, die jedoch nicht rundherum geschlossen sein sollten. Bei schwankenden Temperaturen bildet sich sonst Kondenswasser, das auch zu Braunfäule führen kann.

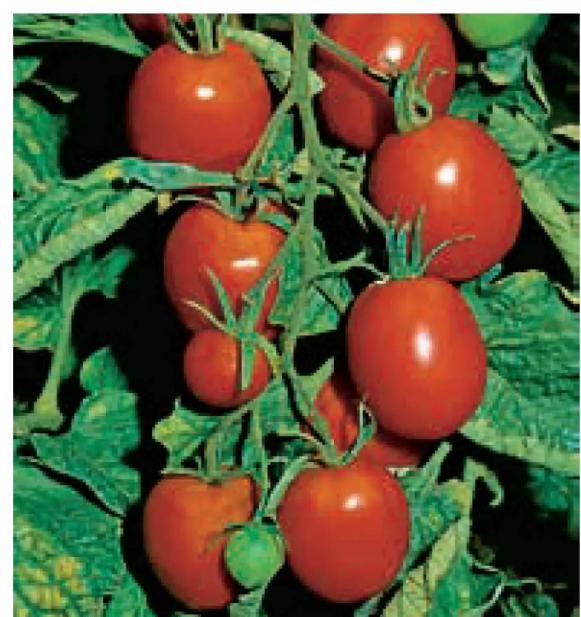
RIESENTOMATE 'HIMMELSSTÜRMER'

Diese Tomatenpflanze engen Gewächshäuser ein, denn sie kann bis zu vier Meter groß werden. Braunfäule bekommt sie nur selten – die perfekte Sorte für den Freilandbau.

Anbau: an einem stabilen Stab, einer langen Schnur oder an einem Rankbogen; braucht Erde mit reichlich Kompost; eintriebig ziehen, sonst werden die Früchte zu schwer

Geschmack: fruchtig-süß

Verwendung: wohlschmeckende Früchte für Salate, Suppen und Soßen



COCKTAILTOMATE 'CELSIOR'

Spät im Erntejahr, wenn viele andere Sorten kaum noch Früchte tragen, zeigt diese Cocktailltomate, was in ihr steckt.



Anbau: Die ausgesprochen robuste Pflanze braucht kaum Pflege; für eine reiche Ernte sollte sie regelmäßig ausgegeizt werden

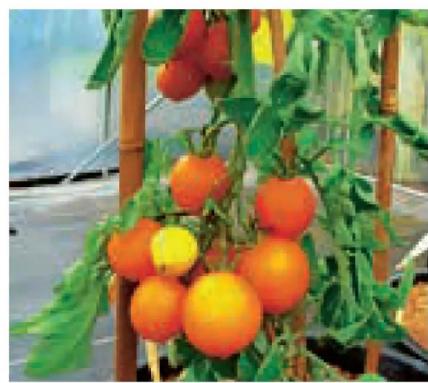
Geschmack: süß mit angenehmer Säure

Verwendung: vor allem für Salate

PFLEGELEICHTE 'AURIGA'

Die genügsame Tomatenpflanze mit den orangefarbenen Früchten war vor allem in der ehemaligen DDR weit verbreitet.

Anbau: auch für kühlere Gebiete geeignet; kann schon früh im Jahr geerntet werden



Geschmack: saftig-süß; Aroma entwickelt sich am besten im Freilandanbau

Verwendung: vor allem für Salate, weil die Früchte nicht lange lagerfähig sind



WILDTOMATE 'GOLDEN CurrANT'

Ihren Sortennamen verdankt die Pflanze den kleinen, goldgelben Früchten, die zahlreich wie Johannisbeeren an dünnen Rispen hängen.

Anbau: die buschige Sorte an einem stabilen Stab oder Spalier hochbinden; auch für große Kübel geeignet; nur mäßig ausgeizen

Geschmack: sehr süß

Verwendung: vor allem zum Naschen, für Salate und samt Rispen als Garnierung

COCKTAILTOMATE 'BLACK PLUM'

Je mehr warme Sonnenstrahlen sie abbekommt, desto dunkler färben sich die ovalen, aromatischen Früchte der „Blauen Pflaume“, einer alten Sorte aus Russland.

Anbau: am besten unter einem Foliendach; bei zu viel Regen platzen die Früchte sonst hin und wieder auf

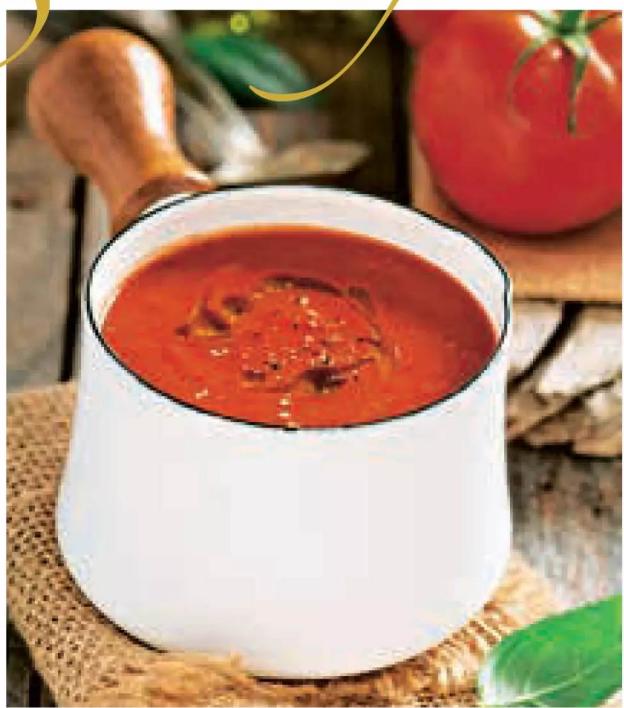
Geschmack: würzig-fruchtig

Verwendung: für Salate, Suppen und Soßen



AUS TOPF & PFANNE

Herhaft genießen



Geschält, gestückelt oder passiert sind aromatische Tomaten die Grundlage für fruchtige Suppen, herzhafte Eintöpfe und kräftige Soßen zu Nudelgerichten. Auch in der Pfanne macht sich das Gemüse mit Eiern, Kartoffeln oder Reis gut.



AUS TOPF & PFANNE

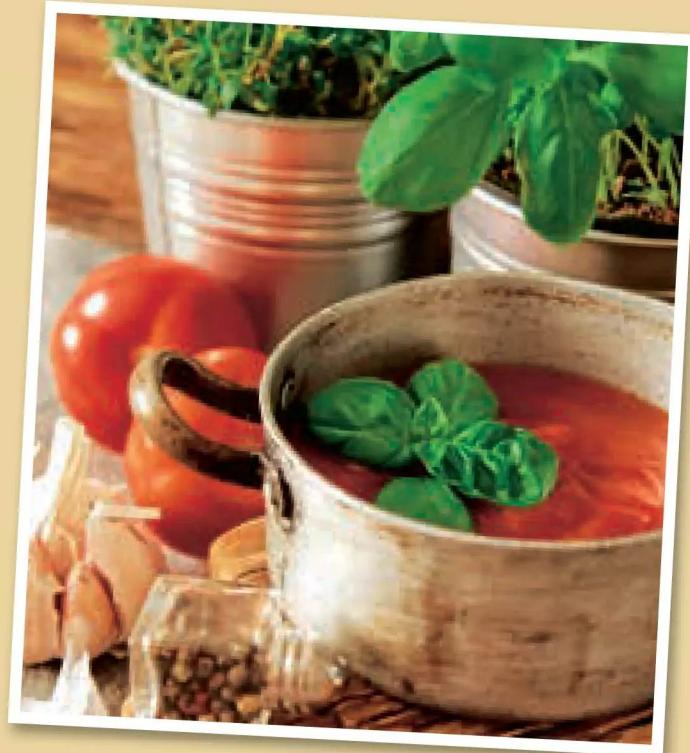




SUPPEN &
EINTÖPFE

Leckeres zum Löffeln

Vegetarisch oder in Kombination mit Fleisch – die Tomate kann beides, wenn es darum geht, uns als Suppe oder Eintopf zu beglücken.



☒ SCHARFER RINDFLEISCHEINTOPF MIT KÜRBIS, KICHERERBSEN, TOMATEN UND SPINAT



Zutaten für 4 Personen

600 g Rindernacken, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 500 g Muskatnusskürbis oder Hokkaido, 1 Dose Kichererbsen (800 ml), 250 g Blattspinat, 4 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, ½ TL Chiliflocken, 2 EL Tomatenmark, 200 ml trockener Rotwein, 500 ml Fleischbrühe, 1 Dose gehackte Tomaten (400 ml), 3 Lorbeerblätter

1. Das Fleisch trocken tupfen und würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln. Den Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln.

2. Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen

und das Fleisch darin (ggf. portionsweise) gut gebräunt anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und anschwitzen. Salzen, pfeffern, das Paprikapulver und die Chiliflocken hinzufügen. Das Tomatenmark einröhren und anrösten. Mit Rotwein, Brühe und den gehackten Tomaten ablöschen. Den Lorbeer dazugeben und zugedeckt bei niedriger Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

3. Die Kichererbsen und den Kürbis hinzufügen und weitere circa 20 Minuten ohne Deckel kochen, bis das Fleisch und der Kürbis weich gegart sind. Den Spinat in den Topf geben und 3–4 Minuten unter Rühren zusammenfallen lassen. Pikanter abschmecken und zum Beispiel mit etwas Baguette servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 1 Stunde 30 Minuten

☒ TOMATEN-LINSEN-SUPPE MIT MAIS UND JOGHURT



Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Maiskolben (vorgegart und vakuumverpackt), 800 g vollreife Tomaten, 3 EL Olivenöl, 75 g gelbe Linsen, 2 EL Tomatenmark, 300 ml Gemüsebrühe, ½ TL Korianderpulver, ½ TL Kreuzkümmelpulver, 1–2 Msp. Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4 EL griechischer Joghurt, Koriandergrün zum Garnieren

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Maiskolben in einer Grillpfanne von allen Seiten goldbraun rösten, abkühlen lassen und die Körner von den Kolben schneiden. Die Tomaten circa 30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, kalt abbrausen, die Tomatenhaut abziehen und das Fruchtfleisch hacken.

2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig schwitzen. Die Linsen dazugeben, kurz anbraten und das



Tomatenmark einröhren. Mit der Brühe ablöschen und etwa 15 Minuten bei niedriger Temperatur zugedeckt köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.

3. Die gehackten Tomaten und die Gewürze dazugeben. Ohne Deckel weiterkochen lassen, bis die Linsen mit noch leichtem Biss gegart sind. Den Mais dazugeben und abschmecken. Die Suppe in Schälchen anrichten und den Joghurt darauf verteilen. Mit Koriandergrün garnieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Garzeit: 35 Minuten

❖ AUBERGINEN UND PAPRIKA IN TOMATENSOSSE GESCHMORT



Zutaten für 4 Personen

Für das Gemüseragout: 2 Knoblauchzehen, ½ rote Zwiebel, 1 Aubergine, 2 rote Paprikaschoten, 1 kleine Dose Kichererbsen (circa 140 g Abtropfgewicht), 3–4 EL Olivenöl, 2 EL Rosinen, 1 EL Tomatenmark, 150 ml passierte Tomaten, 150 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, gemahlener Zimt, Kreuzkümmel und Kardamom, Cayennepfeffer, 2–3 EL Zitronensaft, 1 Msp. abgeriebene Bio-Zitronenschale, gehackte Petersilie oder Koriandergrün zum Bestreuen

Für den Couscous: 150 g Couscous (Instant), 300 ml leichte Gemüsebrühe, ½ rote Zwiebel, 75 g Salatgurke

1. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Aubergine waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.



2. Für den Couscous die Brühe aufkochen. Den Couscous in eine Schüssel geben, mit Brühe übergießen und circa 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

3. Zwiebeln, Knoblauch, Auberginen und Paprika in einem großen Topf mit heißem Öl anbraten. Die Rosinen zugeben, das Tomatenmark ergänzen und kurz mitschwitzen. Dann alles mit den passierten Tomaten und Brühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Zimt, Kreuzkümmel, Kardamom, Cayennepfeffer, Zitronensaft und -schale würzen. Die Kichererbsen untermischen und abschmecken. Zugedeckt bei geringer Hitze circa 5 Minuten leise köcheln lassen.

4. Für den Couscous die Zwiebel schälen und hacken. Die Gurke waschen und klein würfeln. Zwei Drittel davon unter den Couscous mischen und diesen in einer Schale anrichten. Mit den restlichen Gurken- und Zwiebelwürfeln bestreuen. Das Ragout ebenfalls in Schälchen anrichten und mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Wer etwas mehr Biss im Essen mag, nimmt statt Couscous zum Beispiel den etwas größeren Bulgur. Einige gehackte Mandeln passen gut dazu.



❖ RINDFLEISCH-KAROTTEN-EINTOPF MIT REIS

Zutaten für 4 Personen

600 g Rindfleisch (Nacken), 4 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 3 EL Tomatenmark, 500 ml trockener Rotwein, 300 ml Fleischbrühe, 1 Dose passierte Tomaten (400 ml), 3 Lorbeerblätter, 75 g Puy-Linsen, 350 g kleine Möhren mit Grün, 100 g grüne Oliven ohne Stein, 150 g Reis, glatte Petersilie und Koriandergrün

- 1.** Das Rindfleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln.
- 2.** Das Rapsöl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin ggf. portionsweise gut gebräunt anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Schalotten und den Knoblauch dazugeben und glasig schwitzen. Das Tomatenmark einrühren und anrösten. Mit Rotwein, Brühe und den Tomaten ablöschen, den Lorbeer zugeben und circa 90 Minuten bei niedriger Temperatur garen, bis das Fleisch zart ist.
- 3.** Die Linsen in einem Sieb abwaschen und in

Salzwasser circa 20–25 Minuten mit etwas Biss fertig garen.

- 4.** Die Möhren so schälen, dass etwas vom Grün stehen bleibt. In mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 5–7 Minuten garen. Die Linsen, die Möhren und die Oliven in den Topf zum Fleisch geben und 5 Minuten fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5.** Den Reis nach Anleitung kochen und den Eintopf in tiefen Tellern auf dem Reis anrichten. Mit glatter Petersilie und Koriandergrün garnieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: circa 2 Stunden

GRUNDZUBEREITUNG

Tomatencremesuppe

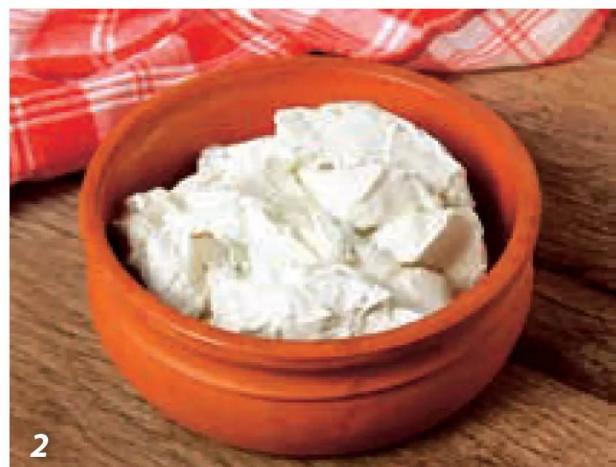
Eine gute Tomatensuppe ist eigentlich keine Kunst, dennoch beherrschen sie nicht alle Köche. Manchmal schmeckt sie in Restaurants wie eine wässrige Pastasauce mit einem Schuss Sahne, was sie bei falscher Zubereitung letztlich auch ist. Damit wir in Zukunft nicht mehr enttäuscht werden, machen wir die Suppe einfach selbst – entweder mit aromatischen Tomaten vom Markt oder auch Dosentomaten, die meist einen schön intensiven Geschmack haben. Tomatensuppe muss unbedingt püriert und dann durch ein Sieb gestrichen werden. Stückchen haben darin nichts zu suchen. Nach dem Passieren ist sie wunderbar cremig und wird mit etwas Sahne sogar noch besser.

☒ TOMATEN-CREMESUPPE VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

1 kg reife Tomaten (oder geschälte Dosentomaten),
2 Schalotten, 1–2 Knoblauchzehen, 1 Möhre, 1 Stange
Staudensellerie, jeweils 1 EL gehackter Rosmarin, Oregano und Thymian, 2 EL Olivenöl, 1 TL brauner Zucker,
3 EL Tomatenmark, 700 ml Gemüsebrühe, 2 Stängel
Basilikum, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und die Tomaten grob klein schneiden. Schalotten, Knoblauch und Möhre schälen und klein schneiden. Sellerie waschen, Enden abschneiden und die Stange in Würfel schneiden.
 2. In einem Topf die Schalotten-, Knoblauch-, Möhren- und Selleriewürfel mit den Kräutern im Öl anschwitzen. Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen. Tomatenmark mit anschwitzen, die Tomaten untermengen und die Brühe angießen. Aufkochen und zugedeckt circa 15 Minuten köcheln lassen.
 3. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Suppe fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Sahne steif schlagen und einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum servieren.
- Zubereitungszeit: 10 Minuten, Garzeit: 20 Minuten**



1 Bei der Qualität keine Kompromisse eingehen: Nur geschmacksintensive Tomaten ergeben eine gute Suppe. 2 Mit etwas Schlagsahne oder einem Klecks saurer Sahne wird sie zum Schluss noch verfeinert. 3 Wer möchte, gibt etwas geriebenen Käse darüber – die perfekte Kombination



❖ FISCHEINTOPF MIT TOMATEN

Zutaten für 4 Personen

4 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 1 Bund Suppengrün, 5 EL Olivenöl, 250 ml Fischfond, 250 ml Weißwein, 1 Dose gewürfelte Tomaten (Abtropfgewicht 370 g), 3 Zweige frischer Thymian, 250 g Lachsfilet, 250 g Heilbuttfilet, 200 g Tintenfischringe (küchenfertig), 8 Garnelen (küchenfertig), 500 g Miesmuscheln in der Schale, Salz, Pfeffer aus der Mühle, $\frac{1}{2}$ unbehandelte Zitrone, 1 Bund glatte Petersilie

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Chilischote entkernen und in dünne Ringe schneiden. Das Suppengrün putzen, waschen und würfeln. Alles in einem großen Topf im heißen Olivenöl andünsten. Den Fischfond und den Weißwein mit 250 ml Wasser angießen. Die Tomatenstücke zufügen und aufkochen lassen. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hinzufügen.
2. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit den Tinten-

fischringen und den Garnelen in den Fond geben. Alles bei schwacher Hitze 10 Minuten garen.

3. Die Muscheln unter fließendem Wasser sauber bürsten und verlesen. Geöffnete Muscheln aussortieren, die übrigen Muscheln in 250 ml Salzwasser circa 5–8 Minuten garen. Abgießen und in den Eintopf geben. Alles mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -abrieb abschmecken. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

☒ RUSTIKALE GEMÜSESUPPE MIT TOMATEN UND GRÜNEN BOHNEN

Zutaten für 4 Personen

1 Gemüsezwiebel, 1 Knoblauchzehe, 80 g durchwachsener Speck, 1 Fenchelknolle, 60 g Knollensellerie, 150 g grüne Bohnen, 250 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 3–4 Tomaten, 6–8 schwarze Oliven ohne Stein, 2 EL Olivenöl, 600 ml Gemüsebrühe, 4 EL Sahne, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Basilikum zum Garnieren

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Speck in Würfel schneiden. Den Fenchel waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Sellerie schälen und klein würfeln. Die Bohnen waschen, die Enden abknipsen und die Bohnen je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Oliven halbieren.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Speck mit der Zwiebel und dem Knoblauch hineingeben und anbraten. Fenchel, Sellerie, Bohnen und Kartoffeln zugeben, kurz mitbraten, dann mit der Brühe aufgießen und circa 8–10 Minuten bissfest garen.

3. Die Tomaten und die Oliven dazugeben und alles nochmals kurz aufkochen lassen. Dann die Sahne unterrühren und die Gemüsesuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Schüsseln verteilen und mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 20 Minuten



☒ TOMATEN-BROT-SUPPE MIT BASILIKUM

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, 600 g Fleischtomaten, 4 EL Olivenöl, 2 Handvoll Basilikum, 400 g altbackenes Weißbrot, Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, den Stielansatz herausschneiden, die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch würfeln.
2. 3 EL Öl im Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig schwitzen. Die Tomaten und circa 200 ml Wasser dazugeben und bei geöffnetem Topf circa 15 Minuten dicklich einkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.



3. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Weißbrot entrinden und in circa 2 cm große Würfel schneiden. Brot und Basilikum zur Suppe geben und circa 5 Minuten kochen. Die Suppe mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Suppenschalen verteilen. Das übrige Olivenöl darüberträufeln und servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochen: 20 Minuten

☒ TOMATEN-LINSEN-SUPPE MIT WURZELGEMÜSE



Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Möhren, 120 g Knollensellerie, 250 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend), 2 EL Rapsöl, 120 g gelbe Linsen, 300 ml passierte Tomaten, 400 ml Gemüsebrühe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Curry- und Paprikapulver (edelsüß), Cayennepepper, gehackte Petersilie zum Bestreuen

1. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Möhren, den Sellerie und die Kartoffeln schä-

len. Sämtliches Gemüse in circa 1–2 cm große Würfel schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Das Gemüse ergänzen und unter Rühren circa 5 Minuten mitdünsten. Die Linsen untermischen. Die Tomaten und Brühe aufgießen und alles 10–15 Minuten

leise köcheln lassen, bis die Linsen bissfest gegart sind.

3. Die Suppe mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprika, Curry und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken. Mit der Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

☒ KÜRBIS-TOMATEN-SUPPE

VEGETARISCH

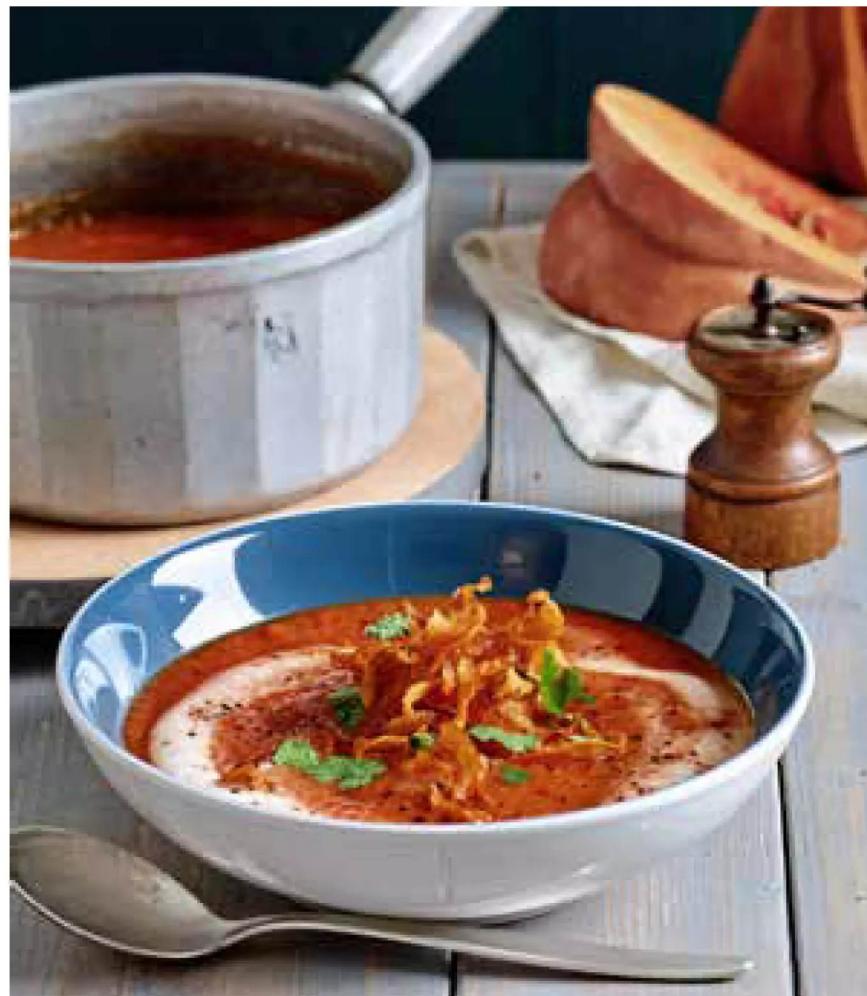
Zutaten für 4–6 Portionen

3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 800 g Muskatnusskürbis, 2 EL Öl, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Ahornsirup, 600 ml Gemüsebrühe, 400 ml stückige Tomaten (Dose), Salz, Pfeffer aus der Mühle, Rauchpaprikapulver, gemahlener Kreuzkümmel, 100 ml Milch, Öl zum Frittieren, Koriander zum Garnieren

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Kürbis schälen und das Fruchtfleisch bis auf circa 100 g würfeln. Restlichen Kürbis mit dem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden.

2. Die Zwiebeln und den Knoblauch in einem großen Topf mit heißem Öl glasig andünsten. Kürbiswürfel, Tomatenmark und Ahornsirup zugeben und kurz mitbraten. Mit der Brühe ablösen und die stückigen Tomaten zugießen. Aufkochen und zugedeckt circa 25 Minuten garen.

3. Die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel abschmecken.

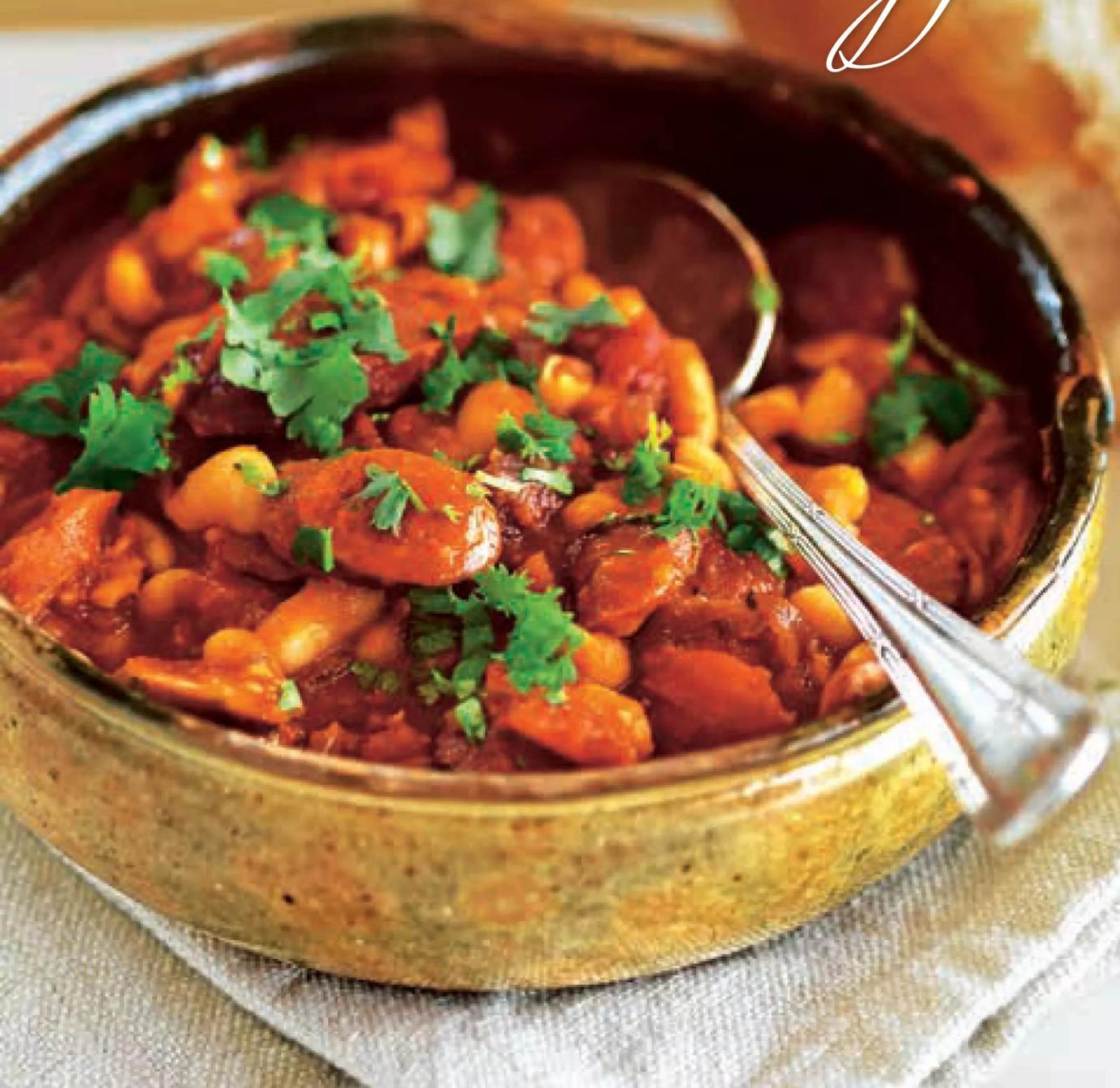


4. Die Milch erhitzen und aufschäumen. Das Frittieröl erhitzen, die Kürbisstreifen darin kross backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Suppe in Tellern mit etwas Milchschaum anrichten und mit den Kürbisstreifen und etwas Koriander garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Garzeit: 35 Minuten

GRUNDZUBEREITUNG

Tomaten- Bohnen-Eintopf



In früheren Zeiten, als die Menschen ihre Nahrung noch über offenem Feuer zubereiteten, war das Kochen mit mehreren Töpfen unmöglich. Denn über der Flamme hatte nur ein einziger Kessel Platz. Mit dem Erfindungsreichtum der Menschen kam der Eintopf auf,

ein Gericht, das vor allem bei der hart arbeitenden Landbevölkerung beliebt war. Satt sollte so ein Eintopf machen, den Körper wärmen und Kraft spenden für den Tag. Als hochwertige Eiweißquelle kamen häufig Bohnen aus dem eigenen Anbau zum Einsatz.

☒ BOHNEN-TOMATEN-EINTOPF MIT WÜRSTCHEN

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 75 g geräucherter Bauchspeck in Scheiben, 300 g Cabanossi (scharfe Salami), 300 g weiße Bohnen (Glas), 250 g Kidneybohnen (Dose), **2** EL getrocknete Tomaten in Öl, 100 ml trockener Rotwein, 400 g stückige Tomaten (Dose), circa 300 ml Fleischbrühe, 1 TL frisch gehackter Thymian, 1 TL frisch gehackter Oregano, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer aus der Mühle

- 1.** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Speck in schmale Streifen schneiden. Die Würstchen in dünne Scheiben schneiden. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden.
- 2.** In einem Topf 2 EL Tomatenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch glasig schwitzen. Den Speck und die Wurstscheiben zugeben, kurz mitschwitzen und die getrockneten Tomaten untermischen. Mit Wein ablöschen. Die Tomaten und die Brühe angießen, die Kräuter und das Lorbeerblatt dazugeben, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze circa 15 Minuten köcheln lassen.
- 3.** Die Bohnen zugeben und weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen, den Eintopf abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. Dazu frisches Baguette reichen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Garzeit: 30 Minuten

1 Bohnen liefern viel gesundes Eiweiß sowie Magnesium, Kalium, Calcium und Phosphor. Gekocht sind sie schön sämig.

2 Cabanossi sind dünne Würste aus fein gehacktem Rind- und Schweinefleisch mit einem würzigen Geschmack. **3** Thymian, Oregano und Lorbeer runden dieses Gericht optimal ab



1



2



3



SORTENKUNDE

Aus dem Gewächshaus

Regen, der Pilzbefall begünstigt, Wind, der die Pflanzen hin und her rüttelt – raues Wetter mögen Tomaten gar nicht. Die meisten Sorten sind deshalb am besten im Gewächshaus aufgehoben.

Als Sonnenanbeter lieben Tomaten Wärme und reagieren empfindlich auf Regen. In einem gut belüfteten Gewächshaus bringen die meisten Sorten deshalb die höchsten Erträge. Ein Mindestabstand von 60 Zentimetern von einer Pflanze zur anderen oder eine Anordnung im Schachbrettmuster verhindert Fäulnis.

WIND, HUMMELN UND HÄNDE

Für das Gewächshaus sind Stabtomaten am besten geeignet, weil sie in der Breite wenig Platz brauchen. Für sicheren Halt werden sie entwe-

der an einem Stab oder einer langen Schnur befestigt. Bei Nachtschattengewächsen wie der Tomate sitzen die Pollen fest verpackt in porösen Kapseln und fallen bei leichter Erschütterung auf die Narbe. In der Regel erledigen das Wind und Hummeln. Für eine reiche Ernte ist es deshalb wichtig, den fleißigen Bestäubern Einlass zu gewähren und vor allem während der Blüte regelmäßig Türen und Fenster des Gewächshauses zu öffnen. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kann die Pflanzen auch hin und wieder sanft schütteln.

LIEBHABERSORTE 'ALLURE'

Die Buschtomate mit den orangefarbenen, behaarten Früchten wird nur rund 30 Zentimeter groß und gedeiht auch in Kübeln auf der Terrasse. Weil sie jedoch viel Wärme braucht, pflanzt man sie besser ins Gewächshaus oder stellt sie samt Topf dort unter.

Anbau: an den behaarten Früchten bleiben Wassertropfen leicht hängen, eine gute Belüftung ist deshalb besonders wichtig

Geschmack: würzig-süß

Verwendung: für Salate und stückige Soßen



RARITÄT 'BERNER ROSE'

Diese alte Sorte aus der Schweiz bringt rosa-farbene, weiche Früchte hervor, die mit ihrem intensiven Geschmack begeistern. Allerdings platzen sie wegen ihrer dünnen Schale auch leicht auf und sind anfällig für Braunfäule.

Anbau: Pflanze neigt zum Wuchern und kann sehr groß werden, deshalb ist regelmäßiges Ausgezieren erforderlich



Geschmack: fruchtig-süß

Verwendung: für Salate (z. B. Tomate-Mozzarella), für sämige Soßen und Suppen

STABTOMATE 'GREEN ZEBRA'

Ihre grün-gelb gestreiften Früchte sind auf jedem Teller ein Hingucker: Die alte Sorte 'Green Zebra' entstand 1983 nach jahrelangen Kreuzungsversuchen mit der Sorte 'Evergreen'. Die amerikanische Starköchin Alice Waters machte ihre „Lieblingstomate“ schließlich bekannt.

Anbau: neigt bei hoher Luftfeuchtigkeit zu Fäulnis, Gewächshaus deshalb immer gut lüften; für einen höheren Ertrag kann die Pflanze mehrtriebig gezogen werden



Geschmack: fruchtig-säuerlich, leicht salzig

Verwendung: für Salate und säuerliche Soßen, mit den gelben Streifen auch als Garnierung

FLASCHENTOMATE 'SAN MARZANO'

Die längliche San-Marzano-Tomate ist ein italienischer Klassiker mit einem intensiv fruchtigen Aroma. Sie dient häufig als Basis für Ketchup und Tomatenmark. Die kräftige Pflanze leidet nur selten unter den gängigen Tomatenkrankheiten, braucht aber viel Wärme.



Anbau: Temperatur im Gewächshaus sollte auch nachts nicht unter 20 Grad fallen

Geschmack: fruchtig-aromatisch

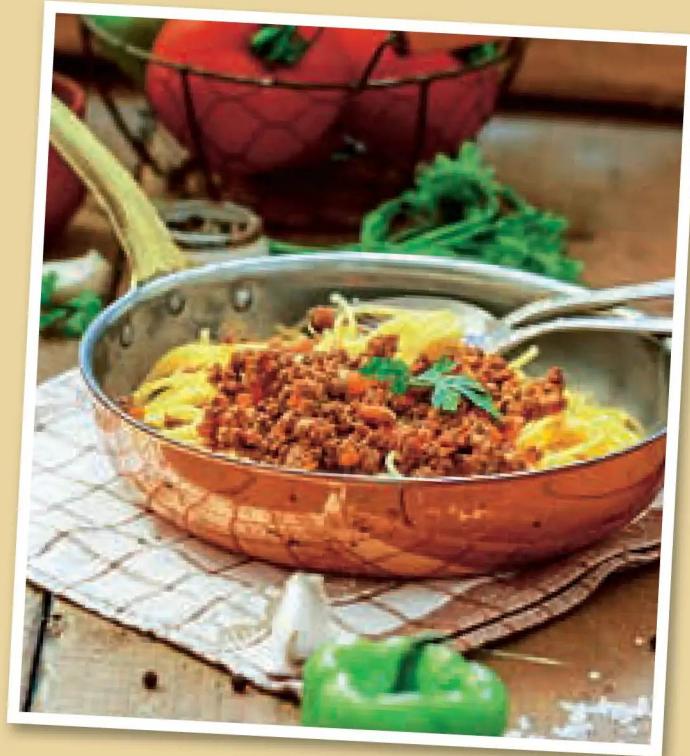
Verwendung: für Salate, Suppen, Tomatenmark, Ketchup und zum Einmachen



SOSSEN &
EINGEMACHTES

Aroma des Sommers

Als Nudelsoße mit Hackfleisch oder Gemüse oder als würziger Dip zum Grillfleisch zeigen Tomaten, was in ihnen steckt – das ganze Aroma des Sommers.



☒ BANDNUDELN MIT LINSEN-BOLOGNESE



Zutaten für 4 Personen

1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,
1 große Möhre, 1 Stange Staudensellerie,
400 g Berglinsen, 2–3 EL Olivenöl,
250 ml Gemüsebrühe, 1 EL Apfelsig,
400 g gestückelte Tomaten (Dose),
2–3 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer aus
der Mühle, 1–2 Msp. Chilipulver, 1 TL
getrockneter Oregano, 450 g Bandnu-
deln, Oregano- oder Majoranblättchen
zum Garnieren

1. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhre schälen und würfeln. Den Sellerie waschen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Linsen mit kaltem Wasser spülen und abtropfen lassen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und

Zwiebel und Knoblauch darin hell andünsten. Möhre, Sellerie und die Linsen dazugeben und kurz mitdünsten. Die Brühe angießen und so viel warmes Wasser ergänzen, dass die Linsen circa 1–2 Finger breit mit Flüssigkeit bedeckt sind. Den Essig zufügen. Die Linsen zum Kochen bringen und bei reduzierter Hitze halb zugedeckt circa 30 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind.

3. Die gestückelten Tomaten und das Tomaten-

mark hinzufügen und noch 5–10 Minuten mitgaren. Alles mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Oregano würzen und abschmecken.

4. Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen, sofort mit der Linsen-Bolognese auf Tellern anrichten und mit Oreganoblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Garzeit: 40 Minuten

☒ POCHIERTES FISCHFILET MIT TOMATEN-ORANGEN-ROSMARIN-SOSSE

Zutaten für 4 Personen

800 g Fischfilet (z. B. Kabeljau oder Seelachs), Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 unbehandelte Orange, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1–2 TL Rosmarinndl, 3–4 EL Olivenöl, 400 g geschälte Tomaten (Dose), 60 g schwarze, entsteinte Oliven (z. B. Kalamata-Oliven)

1. Das Fischfilet kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in 4 gleich große Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Orange heiß waschen, trocken reiben und die Schale zur Hälfte dünn abreiben. Die Orange ausspressen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Rosmarin abbrausen, trocken tupfen und grob hacken.

2. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin hell anschwitzen. Die geschälten Tomaten grob zerkleinern und mitsamt dem Saft zufügen. Orangenschale und -saft, Rosmarin und die Oliven untermischen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und circa 5 Minuten köcheln lassen.



3. Die Fischfilets hineinlegen, die Hitze so reduzieren, dass die Flüssigkeit nicht mehr köchelt, und den Fisch circa 10–12 Minuten darin gar ziehen lassen. Anschließend die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischfilets mit der Soße auf Tellern anrichten, mit Pfeffer übermahlen und servieren. Dazu passen zum Beispiel kleine Reisnudeln (Orzo), normaler Reis oder Bulgur.

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Garzeit: 20 Minuten

❖ BANDNUDELN MIT TOMATEN- SPECK-SOSSE

Zutaten für 4 Personen

150 g Bauchspeck, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 500 g geschälte Tomaten (Dose), 400 g Bandnudeln, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker, 2 getrocknete rote Chilischoten, 50 g Schafshartkäse

1. Den Speck in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch häuten und fein würfeln. Alles in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Mit den Dosentomaten ablöschen und etwas köcheln lassen.

2. Die Nudeln nach Anleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen.

3. Die Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken sowie die Chili-



schoten zugeben. Die Pasta abgießen und unter die Soße mischen. Anschließend auf Teller verteilen und mit geriebenem Käse bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten, Garzeit: 20 Minuten



❖ SPAGHETTI MIT KLASSISCHER HACKFLEISCHSOSSE

Zutaten für 4 Personen

1 Möhre, 100 g Knollensellerie, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2–3 Zweige Oregano, 2 EL Olivenöl, 400 g Hackfleisch vom Rind, 2 EL Tomatenmark, 100 ml Rotwein, circa 250 ml Fleischbrühe, Salz, 1 Prise Zucker, Pfeffer aus der Mühle, 400 g gehackte Tomaten (Dose), 500 g Spaghetti, 40 g Hartkäse

1. Die Möhre, den Sellerie, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und alles sehr fein würfeln. Den Oregano waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

2. Das Hackfleisch in heißem Öl unter Rühren krümelig braten. Das Gemüse zufügen und 2–3 Mi-

nuten mitschwitzen lassen. Das Tomatenmark zugeben, mit Wein ablöschen und die Brühe angießen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Die Tomaten einröhren und etwa 40 Minuten halb zugedeckt unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Falls nötig, noch etwas Brühe ergänzen.

3. Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Anschließend gut abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Mit der Hackfleischsoße und dem gehobelten Käse servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 45 Minuten

☒ SPAGHETTI MIT THUNFISCHBÄLLCHEN

Zutaten für 4 Personen

450 g Thunfisch (Dose), 100 g Semmelbrösel, 1 TL Zitronenabrieb, 1 Ei, 3 EL gehackte Petersilie, 1 EL Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 5 Anchovisfilets, 2 TL Kapern, ½ TL Chiliflocken, 120 g schwarze, entsteinte Oliven, 800 g gehackte Tomaten (Dose), 380 g Spaghetti

1. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerkleinern. Thunfisch, Semmelbrösel, Zitronenabrieb, das Ei und 1 EL Petersilie gut vermengen und etwas quellen lassen. Dann die Fischmasse mit angefeuchteten Händen zu Bällchen rollen.

2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Thunfischbällchen darin unter Wenden 6–7 Minuten braten, herausnehmen und beiseitestellen.

3. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Anchovisfilets in kleine Stücke schneiden, in die Pfanne geben und kurz anbraten. Knoblauch, Kapern und Chiliflocken zufügen und 2 Minuten braten. Die Oliven halbieren und zusammen mit den gehackten Tomaten und 1 EL Petersilie in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren bei niedriger Hitze in 6–8 Minuten dicklich einköcheln lassen.

4. Die Spaghetti nach Angabe in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen und etwas Kochwasser auffangen.

5. Die Thunfischbällchen zur Tomatensoße geben und zugedeckt erwärmen. Die Bällchen mit der Tomatensoße und et-

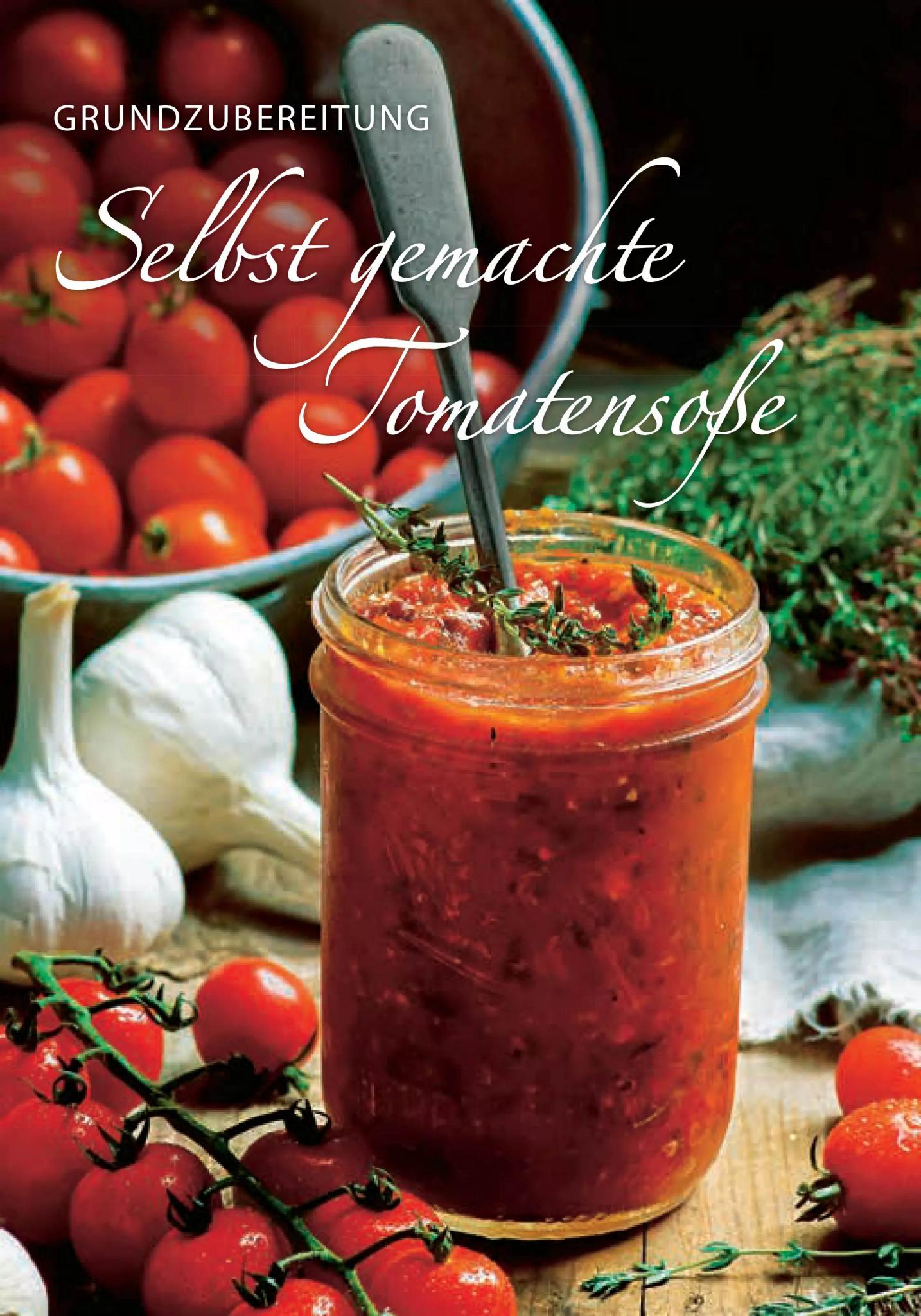
was Nudelkochwassser zur Pasta geben und vorsichtig vermengen. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Garzeit: 25 Minuten



GRUNDZUBEREITUNG

Selbst gemachte Tomatensoße



Eine kräftige, selbst gemachte Tomatensoße ist ein Muss für jede gut sortierte Speisekammer. Denn sie ermöglicht die schnelle Zubereitung vieler Gerichte und ist auch ein würziger Dip zu Kartoffeln und Crackern. Für eine gute Tomatensoße ist es wichtig, dass sie

ausreichend lange offen köchelt, damit sich die Aromen entfalten und intensivieren können. Rund eine halbe Stunde Zeit sollte man ihr schon geben. Im Anschluss wird die Soße püriert. Wer sie lieber stückig mag, kann diesen Arbeitsschritt auch weglassen.

☒ SELBST GEMACHTE TOMATEN SOSSE



Zutaten für circa 1 Liter Soße

1 kg reife Tomaten, 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 60 ml Gemüsebrühe, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL brauner Zucker, 1–2 TL Thymian, 1 TL Oregano, 1 TL Rosmarinnadeln

1. Große Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, schälen, vierteln und den Stielansatz entfernen (Kirschtomaten einfach halbieren). Die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen und klein würfeln.
2. Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl circa 5 Minuten anschwitzen. Die Tomaten dazugeben, die Gemüsebrühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und bei mittlerer Hitze circa 25 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren.
3. Die Kräuter abbrausen, trocken tupfen und grob hacken. Zur Soße geben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Die Soße in saubere Schraubdeckelgläser füllen. Auf den Kopf gestellt abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Garzeit: 30 Minuten

Haltbarkeit: mindestens 6 Monate

Ihr Land IDEE-Tipp:

Zum längeren Aufbewahren die Gläser im Wasserbad im Ofen bei 180 Grad Umluft bzw. 200 Grad Ober- und Unterhitze circa 30 Minuten einkochen lassen oder die Soße in Portionsbehältern einfrieren.



1 Feurig-scharf wird die Soße mit ein oder zwei Chilischoten. 2 Soll sie lange haltbar sein, beim Abfüllen unbedingt auf Sauberkeit achten. 3 Mit einer Haube aus grobem Jutestoff ist die Soße ein tolles Geschenk



❖ SPAGHETTI MIT ZUCCHINI-TOMATEN-SOSSE UND SOJA-FRIKADELLEN



Zutaten für 4 Personen

Für die Frikadellen: 200 g Sojagranulat, 2 Knoblauchzehen, 1 Brötchen (vegan), 3 EL Kichererbsenmehl, 1 EL Johannisbrotkernmehl, circa 30 g Semmelbrösel (vegan), Salz, Cayennepfeffer, 2 EL getrocknete Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin), Olivenöl zum Bepinseln

Für die Nudeln: 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Zucchini, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Tomatenmark, 400 g stückige Tomaten (Dose), 400 g Spaghetti, ½ Handvoll frisches Basilikum

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Für die Frikadellen das Sojagranulat in einer Schüssel mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und circa 5 Minuten quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Den Knoblauch

schälen und fein würfeln. Das Brötchen klein würfeln und mit dem Kichererbsen- und Johannisbrotkernmehl sowie den Bröseln zufügen. Alles mit ½ TL Salz, Cayennepfeffer, getrockneten Kräutern und Knoblauch zu einer formbaren Masse vermengen. Bei Bedarf noch Wasser oder Brösel einarbeiten. Aus der Masse circa 16 runde Frikadellen formen, ringsum mit Olivenöl bepinseln, auf das Blech setzen und im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen.

3. Für die Soße die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zucchini in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin hell anschwitzen. Die Zucchini zufügen und 1–2 Minuten mit anschwitzen, salzen und pfeffern. Das Tomatenmark unterrühren und noch kurz mitangehen lassen. Die Tomaten unterrühren und alles circa 10 Minuten köcheln lassen.

4. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser circa 8 Minuten bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen.

5. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Soße mit den Frikadellen in Tellern anrichten und die Spaghetti als Nest in die Mitte setzen. Alles mit dem geschnittenen Basilikum bestreuen und mit Basilikumspitzen garniert servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

NUDELN MIT OFENTOMATEN-SUGO



Zutaten für 4 Personen

200 g gelbe Kirschtomaten, 200 g rote Kirschtomaten, $\frac{1}{2}$ Fenchelknolle, 5 Zweige Thymian, 4 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 8 EL Olivenöl, 4 mittelgroße Tomaten, 80 g getrocknete Tomaten in Öl, 2 Schalotten, 3–4 EL Balsamicoessig, 500 g Spaghetti, $\frac{1}{2}$ Brötchen vom Vortag, 1 getrocknete Chilischote, Abrieb von $\frac{1}{2}$ unbehandelten Zitrone, $\frac{1}{2}$ Handvoll fein gehackte Petersilie

1. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Die Kirschtomaten waschen und trocken tupfen. Den Fenchel waschen, putzen, in Blätter teilen und in feine Streifen schneiden. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und klein zupfen. Den Knoblauch schälen. 1 Zehe in feine Scheiben schneiden. Tomaten und Fenchel auf dem Blech verteilen, mit Thymian und Knoblauch bestreuen, salzen, pfeffern und mit 2 EL Öl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen circa 35 Minuten garen.
3. Die mittelgroßen Tomaten waschen, in Spalten schneiden und entkernen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, in Streifen schneiden und das Öl auffangen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. 1 Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch in einer großen Pfanne mit 2 EL heißem Öl hell anschwitzen. Die getrockneten Tomaten zugeben und

circa 4 Minuten mit anschwitzen. Essig, 2–3 EL Einlegeöl und die Tomatenspalten zufügen und alles zugedeckt noch 5–10 Minuten garen.

4. Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen.
5. Das Brötchen reiben. Den restlichen Knoblauch und die getrocknete Chilischote klein hacken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brösel mit dem Knoblauch darin anbraten. Den Zitronenabrieb und die Petersilie untermischen und die Pfanne beiseitestellen.
6. Die Nudeln abgießen (dabei etwas Kochwasser auffangen) und abtropfen lassen. Die Spaghetti mit den Ofentomaten und dem Fenchel unter den Tomatensugo mischen. Nach Belieben etwas Kochwasser unterrühren, die Pasta abschmecken und mit der Bröselmischung servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 50 Minuten



☒ MEDITERRANE NUDELN MIT SARDELLEN & KAPER

Zutaten für 4 Personen

2 Knoblauchzehen, 4–5 Sardellenfilets in Salz, 100 g schwarze Oliven ohne Stein, 4 EL Olivenöl, 400 g stückige Tomaten (Dose), 40 g Kapern, Salz, Chilipulver, Pfeffer aus der Mühle, 400 g Nudeln (z. B. Penne), 2 EL gehackte Petersilie

1. Den Knoblauch abziehen. Die Sardellen abspülen und trocken tupfen. Die Oliven grob hacken.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch hineinpressen und die Sardellen dazugeben. 2–3 Minuten bei hoher Hitze braten, bis die Sardellen sich aufgelöst haben. Die Tomaten dazugeben und circa 5 Minuten schmoren. Oliven und Kapern zu den Tomaten geben und 2–3 Minuten heiß werden lassen. Die Soße mit Salz, Chilipulver und Pfeffer abschmecken und warm halten.



3. Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen und unter die Soße schwenken. Die fertigen Nudeln auf Teller verteilen und mit der Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

☒ RÖHRENNUDELN MIT TOMATEN-AUBERGINEN-SOSSE

VEGETARISCH



Zutaten für 4 Personen

400 g Auberginen, Salz, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2–3 EL Olivenöl, 400 g stückige Tomaten, 150 ml Tomatensaft, $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian, $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano, Pfeffer aus der Mühle, Zucker, 400 g Röhrennudeln, 125 g Mini-Mozzarellakugeln, $\frac{1}{2}$ Handvoll Basilikumblätter, 30 g geriebener Hartkäse

1. Die Auberginen waschen, putzen, der Länge nach in circa 1 cm dicke Scheiben schneiden, in ein großes Sieb legen, mit Salz bestreuen und z. B. mit einer Schüssel mit Wasser beschweren. Circa 30 Minuten „Wasser ziehen lassen“. Die Auberginen mit Küchenkrepp trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf in 2 EL heißem Olivenöl glasig schwitzen. Die Auberginen zugeben, unter Rühren 1–2 Minuten im übrigen Öl mitbraten. Die Tomaten und

den Tomatensaft abgießen. Mit Thymian, Oregano, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. 8–10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

3. Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest

garen, abgießen und abtropfen lassen.

4. Den Mozzarella abgießen, in die Soße geben,

diese nochmals abschmecken und mit den Nudeln vermengen. Auf vier Tellern anrichten und mit grob gehacktem Basilikum und geriebenem Käse bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Wartezeit: 30 Minuten, Garzeit: 15 Minuten

☒ OCHSENHERZTOMATEN MIT VEGETARISCHER BOLOGNESE



Zutaten für 4 Personen

4 Ochsenherztomaten, 3–4 Scheiben Toastbrot, 2 Zwiebeln, 2 Zucchini, 2 rote Paprikaschoten, 1 Aubergine, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Eier, 80 g frisch geriebener Käse, 400 g stückige Tomaten, 1 EL Tomatenmark, Zucker, getrocknete italienische Kräuter, 1 Handvoll frischer Oregano

1. Die Tomaten waschen und von jeder Tomate einen Deckel abschneiden. Die Tomaten aushöhlen und das ausgehöhlte Fruchtfleisch mit dem Saft und den Kernen beiseitestellen.

2. Das Brot entrinden und zu Bröseln zerkleinern. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Zucchini, die Paprika und die Aubergine waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Zucchini und Paprika in einer großen Pfanne im heißen Olivenöl unter gelegentlichem Rühren circa 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Danach abkühlen lassen.

3. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

4. Etwa die Hälfte des Pfanneninhalts mit den Bröseln und den Eiern vermengen, in die Tomaten füllen und den Käse darüber verteilen. Die Tomatendeckel aufsetzen und in einer Auflaufform im Ofen circa 40 Minuten garen.

5. Die ausgekratzten Tomatenreste zum übrigen Pfanneninhalt geben. Die Auberginen und die stückigen Tomaten zufügen und bei niedriger



Temperatur circa 15 Minuten köcheln. Das Tomatenmark einrühren, mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Kräutern abschmecken.

6. Den Oregano waschen, trocken schütteln, einige Zweige zum Garnieren beiseitelegen, von den restlichen Zweigen die Blätter abzupfen. Die gefüllten Tomaten auf Teller setzen und den Pfanneninhalt rundherum verteilen. Mit Oregano bestreuen und mit den Oreganozweigen garnieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 45 Minuten

GRUNDZUBEREITUNG

Tomatenpesto



Nudelsoße, Würzpaste, Dip: Für Pesto gibt es in der Küche viele Verwendungsmöglichkeiten. Am bekanntesten ist wohl das *Pesto alla genovese*, das aus Basilikum, Pinienkernen, Knoblauch, Öl und Parmesan oder Pecorino besteht. Noch mehr Aroma hat allerdings das *Pesto alla siciliana* oder *Pesto rosso* mit getrockneten Tomaten.

☒ TOMATENPESTO VEGETARISCH

Zutaten für circa 250 g

40 g Pinienkerne, 2 Knoblauchzehen, 50 g Parmesan, 150 g getrocknete Tomaten in Öl, 1 gehäufter TL Tomatenmark, etwa 10–12 EL Olivenöl, $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano, Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Parmesan fein reiben. Die getrockneten Tomaten aus dem Öl nehmen, abtropfen lassen und klein schneiden.

2. Pinienkerne, Knoblauch, Tomaten, Tomatenmark und Parmesan in einen Mixbecher geben. Mit dem Stabmixer durchmischen, dabei nach und nach Olivenöl zulaufen lassen. So lange mixen, bis das Pesto schön cremig ist bzw. die gewünschte Konsistenz hat.

3. Das Pesto mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken und in ein verschließbares Glas füllen.

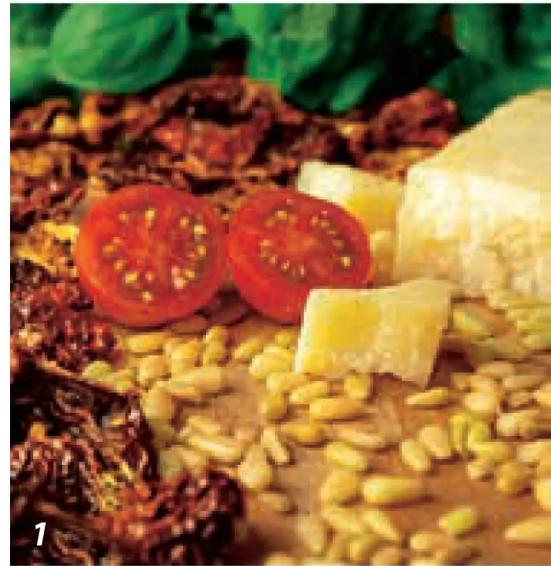
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Eventuell nicht verbrauchte Reste kann man einfach im Glas belassen, mit Olivenöl bedecken und das Glas verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

1 Tomaten, Parmesan und Pinienkerne vereinen sich in dieser Soße zu einem echten Geschmackserlebnis. **2** Aber auch mit Mandeln, Hasel- oder

Walnüssen schmeckt das Pesto. **3** In Italien wird es traditionell zu Nudeln und Gnocchi gereicht. Es passt zu jeder Form und Farbe der Teigwaren



☒ GRÜNE TOMATEN-MARMELADE



Zutaten für 4 Gläser
à circa 400 ml

600 g grüne Tomaten, 250 ml Apfelsaft,
150 ml trockener Weißwein, Saft von
1 Limette, ½ Zimtstange, 2–3 Nelken,
1 kg Gelierzucker

1. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Mit Apfelsaft, Weißwein, Limettensaft, Zimt und Nelken in einem großen Topf circa 5 Minuten weich köcheln lassen.
2. Den Gelierzucker zugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Unter ständigem Rühren circa 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, eventuell entstehenden Schaum abschöpfen.



3. Anschließend den Zimt und die Nelken entfernen und die Marmelade in saubere Gläser randvoll einfüllen. Sofort verschließen, circa 10 Minuten auf den Kopf stellen, wenden und auskühlen lassen. Passt zum Beispiel sehr gut zu Grillgerichten.

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Garzeit: 10 Minuten

☒ SCHARFE PAPRIKA-TOMATEN-SOSSE ZUM GRILLEN

Zutaten für 3 Gläser
à circa 300 ml



5 rote Paprikaschoten, 3 Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 1 EL
brauner Zucker, 50 g Sultaninen, 3 EL
Tomatenmark, 1–2 TL scharfe Gewürz-
paste (z. B. Harissa oder Sambal Oelek),
2 Lorbeerblätter, ½ TL Korianderpulver,
circa 2 EL Weißweinessig, Salz



1. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Die Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken.
2. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Paprikawürfel hineingeben

und leicht gebräunt braten. Die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und glasig werden lassen. Mit dem Zucker bestreuen und die Sultaninen dazugeben. Das Tomatenmark und die Gewürzpaste einröhren und anschwitzen. Mit dem Lorbeer und dem Korianderpulver würzen. Mit Essig und etwa 150 ml Wasser ablöschen und

bei niedriger Temperatur circa 15 Minuten sämig einkochen lassen.

3. Die Grillsoße mit Salz und nach Geschmack noch etwas Essig süßsauer abschmecken. Heiß in vorbereitete Gläser füllen und fest verschließen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

☒ PFIRSICH-CHUTNEY MIT TOMATEN & CHILI



Zutaten für 5 Gläser à circa 300 ml

3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 cm Ingwer, $\frac{1}{2}$ rote Chilischote, 2 Dosen Pfirsiche (Abtropfgewicht je 480 g), 1 EL Pflanzenöl, $\frac{3}{4}$ TL Currys, 2 Msp. Gewürznelkenpulver, 500 ml Weißweinessig, 400 g gehackte Tomaten (Dose), 250 g brauner Zucker

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili waschen, entkernen und sehr fein würfeln. Die Pfirsiche absschütten und 250 ml Sirup auffangen.

2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln unter Rühren darin in 4–5 Minuten weich garen. Knoblauch, Ingwer, Chiliwürfel, Curry- und Gewürznelkenpulver hinzufügen und kurz mitrösten, bis die Gewürze duften. Essig, gehackte Tomaten, braunen Zucker und Pfirsichsaft zugeben, verrühren und zum Kochen bringen. Das Chutney etwa 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3. Die Pfirsichhälften klein würfeln, zur Tomatenmischung geben und alles bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren dicklich einkochen lassen. Das Pfirsich-Chutney heiß in sterilisierte Gläser füllen und an einem dunklen Ort mindestens 1 Woche reifen lassen. Das Chutney nach Belieben mit Baguettebrot, Putenbrustaufschnitt und Käse servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 45 Minuten, Wartezeit: 1 Woche





Peter Cassidy/2016 Jan Thorbecke Verlag

☒ ROTES TOMATEN-GEWÜRZ-CHUTNEY



Zutaten für 3 Gläser à circa 500 ml Inhalt

3 Kardamomkapseln, 1 kg reife Tomaten, 700 g Kochäpfel, 300 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück frischer Ingwer (2,5 cm), 1 frische rote Chilischote, 3 Gewürznelken, 1 Zimtstange, 200 g Sultaninen, 200 g feiner brauner Zucker, 300 ml Weißweinessig, 2 TL Salz

1. Die Kardamomkapseln leicht andrücken. Die Tomaten waschen, klein schneiden und den Saft dabei auffangen. Die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und fein hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Chili waschen und ebenfalls fein hacken.

2. Die Nelken und die Zimtstange in ein Gewürzsäckchen füllen und mit allen anderen Zutaten in einen großen Topf geben. Diesen bei mittlerer Hitze aufsetzen. Unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Masse zum Kochen bringen, anschließend ohne Deckel unter gelegentlichem Rühren 2–3 Stunden lang köcheln lassen, bis die Mischung reduziert ist und wenig überschüssige Flüssigkeit enthält.

3. Die Konsistenz überprüfen, indem man mit einem Holzlöffel durch die Masse fährt: Wenn er einen deutlichen „Graben“ hinterlässt, ist das Chut-

ney fertig. Das Gewürzsäckchen entfernen und das Chutney sofort in warme, sterilisierte Gläser abfüllen. Mit sauberen, sterilisierten Deckeln verschließen. Vor dem Verzehr an einem kühlen, trockenen Ort 4–10 Wochen lang reifen lassen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Einkochzeit: 2–3 Stunden

Reifezeit: 4–10 Wochen

Ihr Land IDEE-Tipp:

Durch das lange Einkochen erhält das Gewürz-Chutney ein intensives Aroma. Zum Einkochen am besten einen milden Weißweinessig verwenden, damit die Säure im Geschmack nicht zu dominant wird.

☒ GRÜNES TOMATEN-CHUTNEY



Zutaten für 3 Gläser à circa 500 ml Inhalt

1 kg grüne Tomaten, 750 g Kochäpfel, 300 g Zwiebeln, 1 Zimtstange, 4 Gewürznelken, 4 Pimentkörner, 5 schwarze Pfefferkörner, 150 g Sultaninen, 300 g hellbrauner Zucker, 2 TL Salz, 350 ml Weißweinessig, ½ TL Paprika- oder Chiliflocken

1. Die Tomaten waschen und klein schneiden. Die Äpfel waschen, entkernen und fein hacken. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln.

2. Die Zimtstange, die Nelken, die Piment- und die Pfefferkörner in ein Gewürzsäckchen füllen und mit allen anderen Zutaten in einen großen Topf geben. Diesen bei mittlerer Hitze aufsetzen. Die Mischung zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren ohne Deckel circa 3 Stunden lang köcheln lassen, bis die Mischung

reduziert ist, aber noch ein wenig überschüssige Flüssigkeit enthält.

3. Das fertige Chutney in mit heißem Wasser sterilisierte Einmachgläser füllen und fest verschließen. Vor dem Verzehr an einem kühlen, trockenen Ort 4–10 Wochen lang reifen lassen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Einkochzeit: 3 Stunden

Reifezeit: 4–10 Wochen

GRUNDZUBEREITUNG

Hausgemachtes Ketchup



Pommes, Grillfleisch, Currywurst, Hamburger: Ob wir uns ein Leben ohne Ketchup vorstellen können? Wohl kaum. Leider ist der Zuckergehalt industriell hergestellter Produkte enorm hoch und die Qualität eher fragwürdig. Ketchup aus der eigenen Küche dagegen ent-

hält nur ausgewählte Zutaten, unterstreicht mit seinen Gewürzen das feine Aroma der Tomaten, anstatt es zu überdecken, und ist zudem ein hübsches Mitbringsel für das nächste Grillfest. In unserem Rezept süßen wir mit Honig – ein Teelöffel genügt dabei völlig.

☒ HAUSGEMACHTES KETCHUP

VEGETARISCH

Zutaten für circa 500 ml Ketchup

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Olivenöl, je ½ TL Salz, Pfeffer aus der Mühle, Ingwerpulver und Curry, 40 g Tomatenmark, 500 ml passierte Tomaten, 3 EL Apfelessig, ½–1 TL Honig

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Olivenöl anbraten. Gewürze und Tomatenmark dazugeben, kurz mitbraten, dann passierte Tomaten und Essig dazugeben. Das Ketchup langsam zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei niedriger Temperatur circa 25 Minuten köcheln lassen. Falls die Masse zu flüssig ist, ½ TL Stärke mitköcheln oder mehr Tomatenmark verwenden.
2. Anschließend fein pürieren und den Honig nach Geschmack einrühren. Das fertige Ketchup noch heiß in saubere Flaschen abfüllen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren.

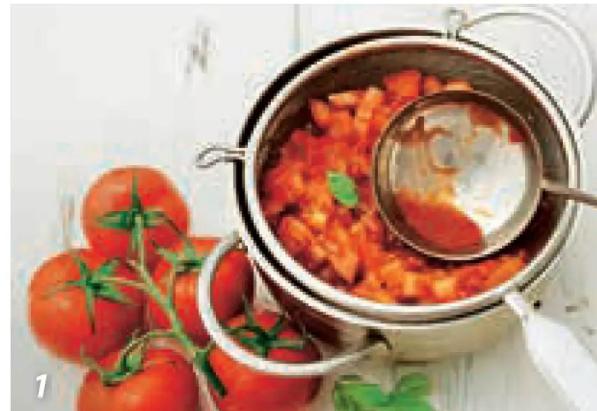
Zubereitungszeit: 10 Minuten, Kochzeit: 25 Minuten

Ihr LandIDEE-Tipp:

Wer Tomaten aus dem Garten verwendet, kann diese häuten, entkernen und klein schneiden. Dann in einem Topf zerkochen und pürieren. Oder die Tomaten würfeln, zerkochen, dann durch ein Sieb streichen.

1 Man kann Ketchup auch mit frischen Tomaten machen, muss es dann aber durch ein Sieb streichen (siehe Tipp).

2 Mit den Gewürzen nach Belieben experimentieren, zum Beispiel mit Cayennepfeffer für mehr Schärfe. **3** Die Süße von Honig ist intensiv, deshalb genügen geringe Mengen





☒ TOMATEN-PAPRIKA-MARMELADE

VEGAN

Zutaten für 3 Gläser à circa 500 ml Inhalt

1 kg Kirschtomaten, 2 rote Paprikaschoten, 2 EL Balsamico, 1 unbehandelte Orange (Saft und Abrieb), 3–4 Zweige Rosmarin, 1 Prise Zimtpulver, 1 Prise Piment (gemahlen), 500 g Gelierzucker (2:1)

1. Die Tomaten waschen, putzen und halbieren. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und mit einem Sparschäler schälen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.
2. Paprika mit den Tomaten, dem Essig, dem Orangensaft und -abrieb, dem abgebrausten Rosmarin, Zimt, Piment und dem Zucker vermischt in einem Topf etwa 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend unter Rühren aufkochen und etwa 4 Minuten sprudeln kochen lassen (Gelierprobe). In vorbereitete Gläser füllen, sofort verschließen und auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Wartezeit: 30 Minuten, Garzeit: 4 Minuten

☒ MANDEL-PESTO-BROT

VEGETARISCH

Zutaten für 1 Brot

Für den Teig: 10 g frische Hefe, circa 250 g Mehl, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 4 EL Olivenöl

Für die Füllung: 2 Handvoll Basilikum (circa 50 g), 40 g geschälte Mandeln, 2 Knoblauchzehen, circa 120 ml Olivenöl, 2 EL frisch geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Spritzer Zitronensaft

Außerdem: 3 Scheiben Parmaschinken

1. Für den Teig die Hefe mit circa 125 ml lauwarmem Wasser verrühren. Das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel mischen. Die aufgelöste Hefe mit 3 EL Olivenöl zum Mehl geben und alles mit den Knethaken des elektrischen Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Nach Bedarf die Mehlmenge etwas variieren. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort circa 45 Minuten gehen lassen.

2. Für das Pesto das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Den Knoblauch abziehen und mit dem Basilikum und den Mandeln in einem Mixer fein pürieren. Das Öl in einem dünnen Strahl zugießen, bis ein sämiges Pesto entstanden ist. Den Parmesan untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu einem Rechteck ausrollen. Mit dem Pesto bestreichen und dabei ringsum einen etwa 1 cm breiten Rand lassen. Von der Längsseite her aufrollen und zu einem Brotlaib formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Zugedeckt nochmals circa 15 Minuten gehen lassen.

4. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

5. Den Brotlaib mit dem restlichen Öl bestreichen, den Schinken in Stücke zerzupfen und auf dem Brot verteilen. Im vorgeheizten Backofen 25–30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und in Scheiben geschnitten zusammen mit der Tomaten-Paprika-Marmelade servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Gehzeit: 1 Stunde, Backzeit: 30 Minuten

☒ TOMATEN-ROSMARIN-KONFITÜRE



Zutaten für 3 Gläser à circa 500 ml Inhalt

1 kg reife Romatomaten, 2 Zweige Rosmarin, 500 g Gelierzucker (2:1), ½ unbehandelte Zitrone, ½ Vanilleschote, 1-2 kleine getrocknete Chilischoten, 1 EL Tomatenmark, 10 g Geliermittel 2:1 (z.B. Pektin oder Agar Agar)

1. Die Tomaten heiß überbrühen, häuten und in Stücke schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln fein hacken. Die Tomaten mit dem Rosmarin und dem Gelierzucker in einen großen Topf geben, gut verrühren und circa 2 Stunden stehen lassen.

2. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und die Zitrone auspressen. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen.

3. Abrieb und Saft der Zitrone, die Vanilleschote mit dem Mark und

die Chilischoten zu den Tomaten geben. Alles zum Kochen bringen und circa 4 Minuten kochen lassen. Mit einem Pürierstab durchmixen, Tomatenmark und das Geliermittel unterrühren. Die Konfitüre nochmals kurz aufkochen lassen, dann in heiß ausgespülte Gläser füllen. Die Gläser circa 10 Minuten auf den Kopf stellen, umdrehen und auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Wartezeit: 2 Stunden, Garzeit: 5 Minuten



Ihr Land IDEE-Tipp:

Nach circa 4 Minuten eine Gelierprobe machen. Wenn die Masse gut geliert, das Gelierpulver weglassen.

GRUNDZUBEREITUNG

Tomaten- marmelade



Tomaten zu Marmelade einkochen – schmeckt das denn? Oh ja, und wie! Mit diesem Rezept bringt man seine Gäste garantiert zum Staunen, denn es ist einfach und ausgefallen zugleich und unheimlich lecker. Die Zutatenliste ist angenehm kurz: viele reife Tomaten, Gelierzucker, eine halbe Zitrone und etwas Schärfe von Chili oder Ingwer. Das süß-pikante Ergebnis passt ähnlich wie Feigensenf als Brotaufstrich zu geröstetem Brot und als Dip zu würzigem Käse und Fleisch.

☒ TOMATENMARMELADE

Zutaten für 3–4 Gläser



1,5 kg reife Tomaten, 900 g Gelierzucker (2:1), ½ Bio-Zitrone, 1 kleine Chilischote oder 1 Stück Ingwer

1. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und klein schneiden. In einem großen Topf mit dem Gelierzucker verrühren und etwa 1 Stunde stehen lassen.

2. Die Zitrone auspressen und die Schale abreiben. Die Chilischote klein schneiden oder den Ingwer schälen und fein reiben. Die Tomaten im Topf zum Kochen bringen. Zitronenabrieb und Zitronensaft zusammen mit der Chili oder dem geriebenen Ingwer zur kochenden Masse geben und 4 Minuten kochen lassen.

3. Die Marmelade mit dem Pürierstab durchmixen. Wer es nicht stückig mag, kann die Marmelade noch durch ein Sieb streichen. Gelierprobe machen. In heiß ausgespülte Gläser mit Schraubverschluss füllen. Die verschlossenen Gläser auf den Kopf stellen und erkalten lassen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 4 Minuten, Ziehzeit: 1 Stunde

Ihr LandIDEE-Tipp:

Sollte die Gelierprobe kein zufriedenstellendes Ergebnis bringen, zwei Esslöffel Tomatenmark und ein Päckchen Geliermittel 2:1 zur Marmelade geben und wieder zum Kochen bringen. Drei Minuten lang kochen lassen und erneut die Gelierprobe machen.



1 Zum fruchtig-säuerlichen Aroma der Marmelade gesellt sich dank Chili oder Ingwer die nötige Schärfe. **2** Bei den Gewürzen und Zutaten, mit der man die Marmelade verfeinert, kann man experimentieren: zum Beispiel mit Vanille oder dunkler Schokolade. **3** Ziegenfrischkäse passt hervorragend zu der ungewöhnlichen Marmelade – mit geröstetem Brot eine leckere Vorspeise



❖ APFELCHUTNEY MIT GELBEN TOMATEN



Zutaten für 4 Gläser à circa 250 ml Inhalt

3 gelbe Tomaten, 3 Äpfel, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Rapsöl, 5 EL brauner Zucker, 300 ml Apfelessig, 1 TL Thymianblättchen, 50 ml Apfelsaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Die Tomaten heiß überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und würfeln. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln

2. Schalotte und Knoblauch in heißem Öl glasig anschwitzen. Den Zucker, die Äpfel und die Tomaten zugeben. Den Essig und den Thymian zufügen und bei milder Hitze circa 15 Minuten einköcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren und falls nötig etwas Apfelsaft zugeben.

3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß in ste-

rilisierte Vorratsgläser füllen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb weniger Tage verbrauchen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Das fruchtig-würzige Chutney passt toll zu Käse oder als Aufstrich auf kräftiges Körnerbrot. Für mehr Schärfe Ingwer zufügen.

Exklusiv für Sie



Entdecken Sie die Schätze der Natur: Die wichtigsten Heilpflanzen für das ganze Jahr



ONLINE-KURSPROGRAMM

mit Expertin Dr. Patricia Purker

- 50 Lektionen „Heilkräuter und Wildpflanzen“
- 40 Heilpflanzen, ihre Wirkung und die effektivsten Rezepturen
- Wissen aus der traditionellen europäischen Medizin
- Umfangreiche Videos und Skripte zum Download

Lernen Sie im eigenen Tempo – jederzeit und überall



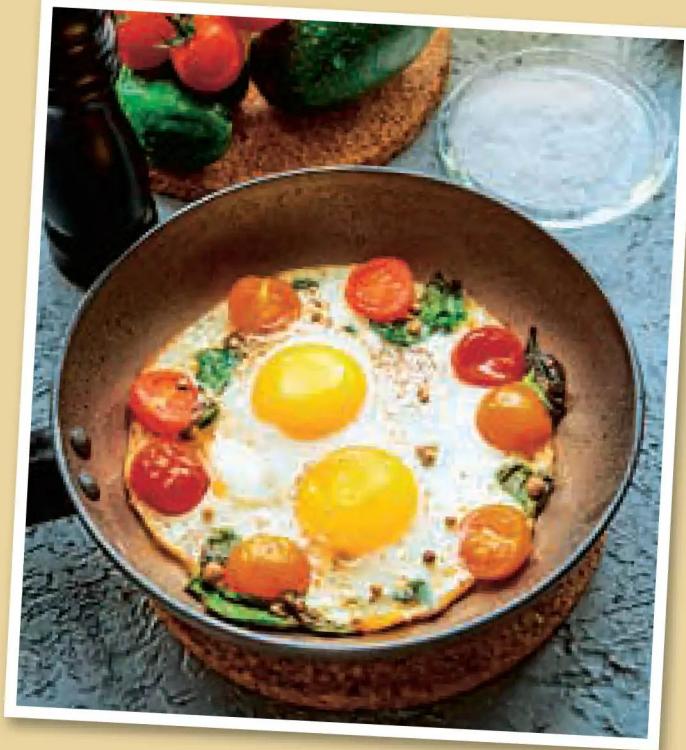
www.landapotheke.heilpflanzen-akademie.com



GERICHTE AUS
DER PFANNE

Braten & brutzeln

Leicht karamellisiert oder kurz angebräunt schmecken Tomaten noch aromatischer. Zusammen mit Ei, Kartoffeln oder Fleisch wird daraus ein Gaumenschmaus.



☒ HACKBÄLLCHEN IN PIKANTER TOMATENSOSSE



Zutaten für 4 Personen

400 g Rinderhackfleisch, 8 EL feine Haferflocken, 4 EL Magerquark, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Chili, 8 Zwiebeln, 500 g Champignons, 800 g stückige Tomaten (Dose), 1 TL Kreuzkümmel, 150 g Couscous, 150 ml Gemüsebrühe

1. Für die Hackbällchen das Rinderhackfleisch mit den Haferflocken, dem Magerquark, Salz, Pfeffer und Chili glatt verkneten. Aus der Masse kleine Bällchen formen und in einer beschichteten Pfanne rundherum braun braten. Herausnehmen und beiseitestellen.
2. Die Zwiebeln schälen und in

Ringe schneiden. Die Champignons putzen, halbieren und mit den Zwiebeln in der Pfanne anbraten. Die Tomaten zugeben und die Soße mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

3. Anschließend die Hackbällchen wieder dazugeben und alles zugedeckt 5 Minuten schmoren.

4. In der Zwischenzeit den Couscous mit der heißen Brühe übergießen, ziehen lassen, mit der Gabel auflockern und mit den Hackbällchen anrichten.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: circa 20 Minuten

☒ REISPFANNE MIT HACK & KLEINEN TOMATEN

Zutaten für 4 Personen

3 Zwiebeln, 2 EL Olivenöl, 600 g gemischtes Hackfleisch, Salz, Pfeffer aus der Mühle, $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, 1 l Gemüse- oder Fleischbrühe, 50 g Tomatenmark, 300 g Langkornreis, 4 Zweige glatte Petersilie, 250 g Cocktailltomaten

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten. Das Hackfleisch zufügen, rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

2. Die Brühe zugießen und das Tomatenmark einrühren. Den Reis zufügen und zugedeckt 20–25 Minuten bissfest köcheln lassen. Je nach Reissorte etwas weniger oder mehr Brühe verwenden.

3. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Einige Blätter beiseitelegen, den Rest fein hacken und unter den Reis mischen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, längs halbieren und den Strunk entfernen. Die Tomaten auf den Reis setzen und in den letzten 5 Minuten mitdünsten lassen. Mit der Petersilie garniert servieren. Dazu passt ein grüner Salat

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 30 Minuten



☒ KARTOFFELOMELETT MIT TOMATEN UND SCHAFSKÄSE



Zutaten für 4 Personen

150 g Cocktailtomaten, 2 Stängel Petersilie, 500 g Pellkartoffeln vom Vortag, 6 Eier, 50 g Crème fraîche, Salz, Chilipulver, frisch geriebene Muskatnuss, 2 Schalotten, 1–2 EL Butterschmalz, geräuchertes Paprikapulver, 100 g Schafskäse

1. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Eier mit der Crème fraîche gründlich verquirlen. Mit Salz, Chilipulver und Muskat würzig abschmecken. Die Schalotten schälen und fein hacken.
2. In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln darin auf beiden Seiten leicht gebräunt anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Pa-



prikapulver würzen. Die Schalotten zugeben und 1–2 Minuten mitbraten.

3. Die Eier angießen, die Tomaten darauf verteilen und zugedeckt bei milder Hitze in 6–8 Minuten stocken lassen. Den Schafskäse zerbröckeln und mit der Petersilie aufstreuen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

☒ KRÄUTEROMELETT MIT TOMATENSCHMELZE



Zutaten für 4 Personen

2 Handvoll gemischte Kräuter (z.B. Kerbel, Petersilie, Schnittlauch), 8 Eier, 100 ml Sahne, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1–2 EL Rapsöl, 2 EL Butter, 2 Fleischtomaten, 1 EL Zitronensaft

1. Den Ofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken, 1 EL davon beiseitestellen. Die übrigen Kräuter mit den Eiern und der Sahne verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl und die Butter in einer großen, ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Ei-Kräuter-Masse zugeben und bei leichter Hitze 4–5 Minuten sto-

cken lassen. Dann die Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und das Omelett darin weitere circa 10 Minuten fertig garen.

3. Inzwischen die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen. In einer

Pfanne mit Butter kurz anschmelzen. Leicht mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Das Omelett aus dem Ofen nehmen, die Tomaten daraufgeben und mit den Kräutern servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

☒ RATATOUILLE-GEMÜSE

Zutaten für 4 Personen

2 Zucchini, 2 Auberginen, je 1 rote und gelbe Paprika, Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 3 Zweige Thymian, 1 Zweig Rosmarin, 3 EL Tomatenmark, 4 geschälte Tomaten (oder 1 Dose geschälte Tomaten), Salz, Pfeffer aus der Mühle, Kirschtomaten an der Rispe

1. Das Gemüse putzen, waschen und fein würfeln. Zucchini, Auberginen und Paprika nacheinander in Olivenöl anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen.

2. Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Kräuter waschen, abzupfen und den Rosmarin hacken. Den Knoblauch in der Pfanne leicht andünsten, das Tomatenmark dazugeben und die Kräuter unterrühren.

3. Tomaten und Gemüse hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einige Minuten auf dem Herd durchziehen und etwas zerkochen lassen.

4. In einer anderen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Kirschtomaten darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt geröstetes Weißbrot.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Falls von dem Ratatouille etwas übrig bleibt: Es schmeckt kalt auch lecker als Brotaufstrich.



❖ KÄSEOMELETT MIT KIRSCHTOMATEN UND MOZZARELLA



Zutaten für 2 Omeletts bzw. für 4 Personen

500 g Rispentomaten, 8 Eier, 125 ml Milch, 4 EL geriebener Hartkäse, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Kugeln Büffelmozzarella à 125 g, 1 kleine Zwiebel, 4 EL Butter, Basilikumblätter zum Garnieren

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Eier mit Milch, Hartkäse, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und klein würfeln. Die Zwiebel häuten, fein hacken und etwa die Hälfte in einer kleinen Pfanne in 2 EL Butter glasig dünsten. Die Hälfte der Eiermasse darübergießen und 4 Minuten anstocken lassen.
3. Etwas Mozzarella daraufgeben, die Hälfte der

Tomaten mit der Schnittfläche nach oben aufsetzen und mit Mozzarella bestreuen. In den vorgeheizten Ofen stellen und circa 10 Minuten garen, bis das Omelett auch in der Mitte fest ist.

4. Die zweite Hälfte der Zutaten auf die gleiche Weise zu einem Omelett verarbeiten. Vor dem Servieren salzen, pfeffern und mit Basilikumblättern garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: circa 30 Minuten



☒ BRATKARTOFFELN MIT FRISCHEN PFIFFERLINGEN, TOMATEN UND EI


VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

240 g Pfifferlinge, 800 g festkochende Kartoffeln, 4 große Fleischtomaten, 2 kleine Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Butterschmalz, Salz, Pfeffer aus der Mühle, gemahlener Kümmel, frisch geriebene Muskatnuss, 8 Eier, 120 ml Milch, grob gehackte Petersilie zum Bestreuen

1. Die Pfifferlinge putzen und die Stiele kürzen. Größere Pilze der Länge nach halbieren oder in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, den Stielansatz heraus schneiden und das Fruchtfleisch ohne die Kerne in Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, den Knoblauch fein hacken, die Zwiebel halbieren und in Halbringe schneiden.

2. 2 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Zwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne geben, glasig schwitzen und ebenfalls herausnehmen. Das restliche Butterschmalz in die Pfanne geben und die Kartoffeln darin rundherum schön braun braten, bis sie bissfest und fast ganz durchgegart sind. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Muskat kräftig würzen.

3. Tomaten, Zwiebeln und Pilze untermischen. Die Kartoffelpfanne abschmecken und alles auf einer Pfannenseite zusammenschieben. Die Eier mit der Milch verquirlen, leicht salzen und etwa die Hälfte der Masse auf der freien Pfannenseite einlaufen lassen.



4. Die Kartoffeln von der anderen Pfannenseite auf das Ei schieben und auf der nunmehr freien Seite das restliche Ei einlaufen lassen. Die Kartoffeln wieder gleichmäßig verteilen und die Kartoffelpfanne zugedeckt bei mäßiger Hitze weitere circa 5 Minuten garen, bis das Ei gestockt ist. Zum Servieren mit Pfeffer übermahlen und mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Garzeit: 30 Minuten



❖ GEBRATENE POLENTA MIT TOMATENSOSEN & SPIEGELEI

VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

500 ml Gemüsebrühe, 125 g Polentagrieß (Instant), 2 EL geriebener Hartkäse, Salz, frisch geriebene Muskatnuss, Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 350 g Kirschtomaten, 40 g gehackte Nüsse (z. B. Mandelkerne, Walnusskerne), 3 EL gehackte Kräuter (z. B. Thymian, Petersilie), Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4 Eier, 1–2 EL Butter zum Braten

1. Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen. Aufkochen lassen und unter gelegentlichem Rühren circa 5 Minuten ausquellen lassen. Der Teig sollte sich vom Topfboden lösen. Die Polenta von der Hitze nehmen, den Käse un-

terröhren und die Polenta mit Salz und Muskat abschmecken. Auf einem eingeöltten Blech circa 1 cm dick glatt streichen und die Polenta vollständig auskühlen lassen.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein hacken. Die Kirschtomaten waschen

und trocken tupfen. 12 Tomaten mit Grün beiseitelegen, die übrigen klein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin hell anschwitzen. Die gewürfelten Tomaten zugeben und circa 5 Minuten mitgaren. Die gehackten Nüsse und 2 EL Kräuter untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Aus der Polenta 8 Rechtecke ausschneiden und mit Öl bepinseln. In einer heißen Grillpfanne auf jeder Seite circa 2 Minuten anbraten. Anschließend warm halten.

4. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die übrigen Tomaten darin kurz anbraten. Die Eier in einer beschichteten Pfanne in etwas heißer Butter zu Spiegeleiern braten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die gebrillten Polentascheiben mit etwas Tomatensoße bestreichen und die Spiegeleier daraufsetzen. Mit den gebratenen Kirschtomaten garnieren und alles mit den restlichen Kräutern bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Kühlzeit: 2 Stunden, Garzeit: 25 Minuten

☒ IN TOMATEN-GEMÜSE-SOSSEPOCHIERTE EIER

Zutaten für 4 Personen

1 rote Zwiebel, 80 g Bauchspeek in Scheiben, 1 EL Olivenöl, 400 g gehackte Tomaten (Dose), 1 TL getrockneter Oregano, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker, 370 g Artischockenherzen (Glas), 4 Eier, 1 Prise Chiliflocken, 2 EL frisch gehackte Petersilie

1. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Bauchspeek würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel und den Speck hineingeben und circa 5 Minuten langsam braten, bis die Zwiebelstreifen weich sind. Die Tomaten ergänzen, mit Oregano, Salz, Pfeffer sowie einer Prise Zucker würzen und circa 10 Minuten leise köcheln lassen.

2. Die Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen, halbieren, zu den Tomaten geben und nur warm werden lassen. Die Eier vorsichtig daraufschlagen. Bei geschlossenem Deckel 4–5 Minuten stocken lassen. Mit Chiliflocken und Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: circa 25 Minuten



GRUNDZUBEREITUNG

Tomatenrisotto



Sein der Renaissance verwenden die Italiener Reis in der Küche. Er wird überwiegend in der fruchtbaren Po-Ebene angebaut und dient unter anderem als Grundlage für das in vielen Varianten existierende Risotto, das auch mit Tomaten gut harmoniert. Ganz wichtig: im-

mer Risottoreis verwenden. Bruchreis ist meist die Basis für Milchspeisen und verkocht schnell zu Brei. Die meisten anderen Reissorten setzen beim Kochen zu wenig Stärke frei und bleiben bissfest. Ein Risotto soll aber cremig sein und sich auf der Zunge wie Seide anfühlen.

☒ TOMATENRISOTTO MIT PARMESAN

VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

6 Schalotten, 3 Knoblauchzehen, 500 g Tomaten, 6 EL Olivenöl, 350 g Risottoreis, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 200 ml trockener Weißwein, 600 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 400 g Kirschtomaten, 50 g frisch geriebenen Parmesan, Basilikumblättchen zum Garnieren

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Früchte circa 30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Die Tomatenhaut abziehen, das Fruchtfleisch vierteln, entkernen und hacken.

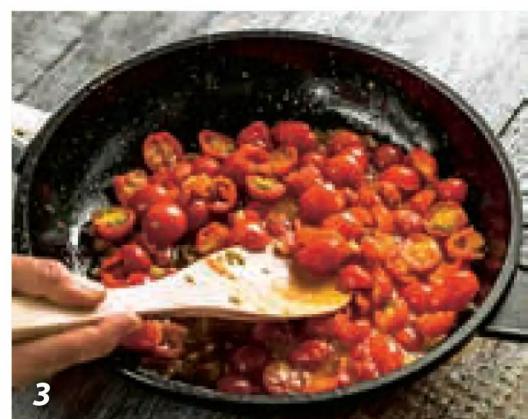
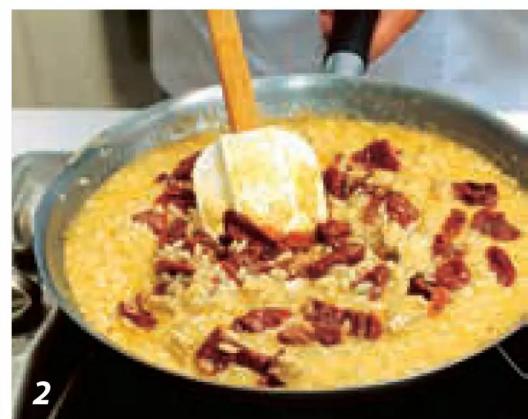
2. 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Den Reis hinzufügen und unter Rühren braten, bis er weiß wird. Die gehackten Tomaten und das Paprikapulver dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren kochen, bis der Reis den Wein fast vollständig aufgesogen hat. So viel Brühe angießen, dass der Reis knapp damit bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Das Risotto unter häufigem Rühren circa 20 Minuten kochen lassen, bis der Reis gar ist, aber noch etwas Biss hat. Dabei verkochte Flüssigkeit nach und nach mit der restlichen Brühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Das restliche Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin circa 5 Minuten braten. Unter das Risotto heben und in tiefen Tellern anrichten. Mit Parmesan bestreuen und mit Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Garzeit: 30 Minuten

1 Für ein cremiges Risotto stärkehaltigen Reis wie die Sorten Arborio, Carnaroli oder Vialone verwenden. **2** Getrocknete Tomaten geben dem Risotto noch mehr Aroma. **3** Geschmolzene Tomaten zaubern das gewisse Etwas. Ein paar mit Rispen für die Garnierung aufheben





SORTENKUNDE

Auf Terrasse und Balkon

An einer sonnigen Hauswand mit überstehendem Dach oder auf einem überdachten Südbalkon fühlen sich Tomaten bei richtiger Pflege pudelwohl. Für hängende und kleinwüchsige Sorten findet sich garantiert überall ein Platz.

Auch ohne Gemüsebeet und Gewächshaus können Hobbygärtner Tomaten aus eigenem Anbau genießen. Denn auf einem Südbalkon oder an einer ganztägig sonnigen Hauswand gedeihen die Pflanzen ebenso gut. Robuste Sorten mit kleinen Früchten, wie zum Beispiel 'Blondköpfchen' und 'Maiglöckchen', begnügen sich auch mit einem weniger warmen und hellen Standort. Wer nur eine kleine Fläche zur Verfügung hat, setzt auf hängende Sorten oder schlanke, in die Höhe wachsende Stabtomaten, die in einen Kübel mit ausreichend Platz für die Wurzeln (20 bis 40 Liter Fassungsvermögen) gepflanzt werden. Kleine Buschtomaten kommen auch mit den beengten Verhältnissen in Blumenkästen zurecht.

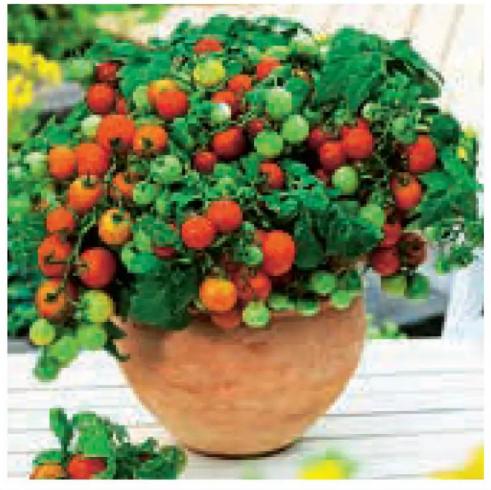
DIE RICHTIGE PFLEGE

Als Starkzehrer brauchen Tomatenpflanzen auch im Topf reichlich Nährstoffe. Ab der Blüte bekommen sie deshalb einmal pro Woche organischen Flüssigdünger, der entsprechend der Dosierungsangabe auf der Verpackung mit dem Gießwasser verabreicht wird. Weil über-

schüssige Flüssigkeit nicht wie im Beet versickern kann, ist Staunässe ein häufig auftretendes Problem beim Tomatenanbau im Kübel. Wichtig sind deshalb eine Drainageschicht aus Blähton und Löcher im Topfboden. Gegossen wird nach Bedarf: Die Erde sollte stets leicht feucht, aber nie nass sein. Übertöpfe und Untersetzer – falls vorhanden – werden spätestens 20 Minuten nach der Wassergabe ausgeleert.

WASSERVERSORGUNG IM URLAUB

Auch im Urlaub wollen wir unsere Schützlinge gut versorgt wissen. Blumenkästen, Ampeln und Töpfe mit eingebautem Wasservorratsbehälter halten die Erde stets feucht, indem sie über einen Docht Flüssigkeit in den Wurzelbereich leiten. Oder man wird selbst kreativ: Eine große Gießkanne mit Wasser füllen und oberhalb der Tomate abstellen, zum Beispiel auf einem Stuhl. Dann das eine Ende einer langen Schnur aus organischem Material (keine Schafwolle) in die Erde der Tomate und das andere Ende ins Wasser hängen. Die Tomate zieht sich dann so viel Wasser, wie sie braucht.



ZWERTOMATE 'PRIMABELL'

Mit einer Höhe von maximal 30 Zentimetern ist dieser Winzling perfekt geeignet für Balkonkästen und Blumentöpfe. Die Zwertomate eignet sich auch als Tischdeko für Grillfeste.

Anbau: vor Regen schützen und dicht am Boden gießen; eng stehende Blätter entfernen

Geschmack: süß-aromatisch

Verwendung: zum Naschen, für Salate, Suppen und kräftige Soßen

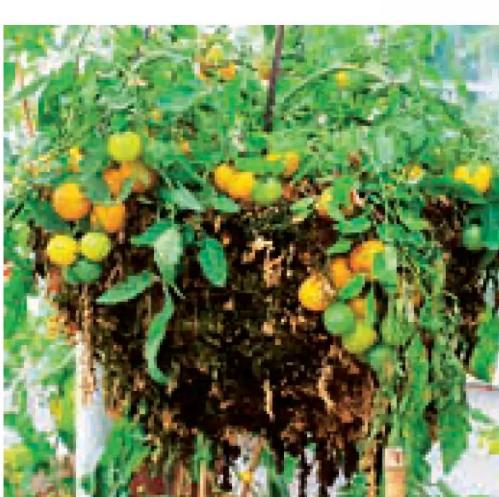
HÄGETOMATE 'TUMBLING TOM'

Der „fallende Tom“ trägt viele saftige, goldgelbe oder rote Früchte, die uns an langen Zweigen direkt in den Mund wachsen.

Anbau: in der Blumenampel, einem großen Balkonkasten oder im Garten im Hochbeet; Hängetomaten immer windgeschützt aufhängen, damit sie nicht heruntergeweht werden

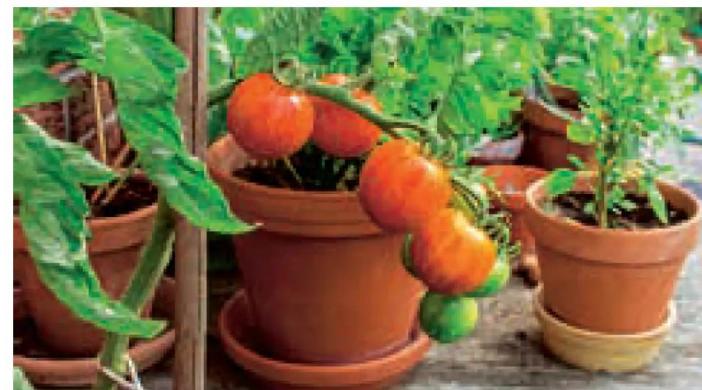
Geschmack: kräftig würzig

Verwendung: für Salate und Suppen



STREIFENTOMATE 'TIGERELLA'

Die alte Sorte mit den rot-gold gestreiften Früchten hat einen schlanken Wuchs und braucht wenig Platz – ideal für kleine Terrassen.



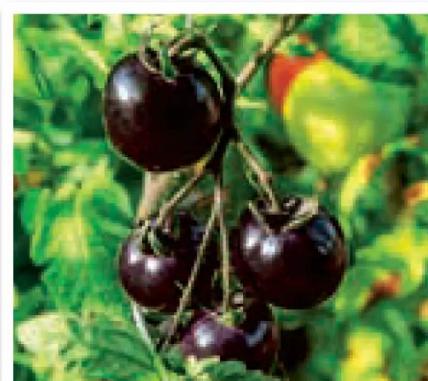
Anbau: robuste Sorte, die an einen Stab gebunden werden und regelmäßig ausgegeizt werden muss; hoher Wasserbedarf

Geschmack: angenehm süß-sauer

Verwendung: für Salate und Soßen sowie als Garnierung, z.B. für Risotto

KIRSCHTOMATE 'BLACK CHERRY'

Bis zu zwölf dunkle Tomaten hängen an einer Rispe dieser Pflanze, die bis zu 2,5 Meter hoch werden kann. Dafür ist sie auch eher schmal.



Anbau: in einem großen Kübel; nach dem Auspflanzen sofort an einen langen Pflanzstab oder ein Seil binden

Geschmack: zuckersüß

Verwendung: für Salate und als Garnierung

Altes Wissen neu entdeckt

NEU!

Nr. 1 | Frühling 2023 | 5,50 €

Frühling 2023

Land IDEE Altes Wissen

Land IDEE Eine Marke der FUNKE Mediengruppe

FRÜHLING

Land IDEE ALTES WISSEN



Omas
Tipps & Kniffe
wieder neu
entdeckt



Die besten Hausmittel für Haushalt, Küche, Garten & Gesundheit



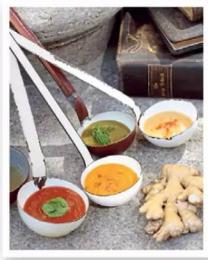
Frühjahrsputz: So
wird jeder Raum
natürlich sauber



Knödel, Quiche &
Strudel: Leckeres
aus Milch & Quark



Obst, Gemüse &
Kräuter: Gärtnern
auf wenig Platz



Klosterfasten mit
gesunden Suppen &
heilenden Tees

Jetzt bei Readly weiterlesen

GRÜNLAND

DER NACHHALTIGKEITSPODCAST

Jetzt scannen
Podcast hören

Nachhaltig & im Einklang mit der Natur
Mit tollen Tipps & Themen
Ganz einfach & mit Spaß



AUS DEM OFEN

Gebacken & geröstet



Kross gebacken und saftig belegt, ist Pizza für viele die Leibspeise. Der Tomatenklassiker ist aber nicht das einzige Gericht aus dem Ofen, das mit dem geschmackvollen Gemüse zum puren Genuss wird – wie unsere Brote, Aufläufe und Co. zeigen.



AUS DEM OFEN





TARTES &
QUICHES

Mal rund, mal eckig

Die Form ist egal. Hauptsache, ein knuspriger Rand umschließt eine saftige und würzige Füllung. Die Tomate spielt dabei mal die Haupt- und mal die Nebenrolle.



☒ PARMESANTARTE MIT TOMATEN-BASILIKUM-SALAT



VEGETARISCH

Zutaten für 1 Tarteform
(circa 24 cm Durchmesser)

Für den Teig: 200 g Mehl, 1 Prise Salz, 75 g Butter, 1 Ei, 2 EL saure Sahne, Butter für die Form, Mehl zum Arbeiten

Für den Belag: 250 g Parmesan, 250 g Magerquark, 125 ml Milch, 125 ml Sahne, 4 Eier, Salz, frisch geriebene Muskatnuss, weißer Pfeffer

Für den Salat: 350 g gemischte Tomaten (z. B. grüne Tomaten, Kirschtomaten, gelbe Tomaten), 2 Handvoll Basilikum, Saft von einer Zitrone, 2 TL Honig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 6 EL Olivenöl

1. Das Mehl mit Salz, der Butter in Stücken, dem Ei, der sauren Sahne und 1–2 EL kaltem Wasser rasch zu einem geschmeidigen Teig verkne-

ten. In Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

- 2.** Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Tarteform ausbuttern.
- 3.** Den Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen, die Tarteform damit auskleiden und einen Rand formen. Den Parmesan fein reiben. Quark, Milch, Sahne und Eier verquirlen. Den Käse untermischen und mit Salz, Muskat und Pfeffer pikant würzen. Auf dem Teigboden verteilen und im vorgeheizten Ofen circa 45 Minuten goldbraun backen.

- 4.** Die Tomaten waschen, je nach Größe in Stücke schneiden. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter in den Mixer geben. Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer dazugeben und pürieren. Das Öl untermixen und falls nötig noch etwas kaltes Wasser ergänzen. Das Dressing abschmecken. Die Tarte nach Belieben warm oder ausgekühlt servieren. Die Tomaten mit dem Dressing darauf verteilen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Kühlzeit: 30 Minuten, Backzeit: 45 Minuten

☒ TOMATENTARTE MIT EI UND SPARGEL

Zutaten für 1 Tarteform (circa 30 x 40 cm)

1 Rolle Blätterteig (Kühltheke), 1 rote Paprikaschote, 1–2 Schalotten, 2 EL Olivenöl, 80 g Schinken oder Schinkenspeck, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 100 g dünner grüner Spargel, 250 g Cocktailtomaten, 200 g Crème fraîche, 2 EL geriebener Hartkäse, Abrieb und Saft von ½ Bio-Zitrone, 8–10 kleine Hähnereier

- 1.** Den Backofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig entrollen und mit dem Backpapier auf ein Blech legen, dabei einen kleinen Rand formen.

- 2.** Die Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Schalotten schälen, fein hacken und in heißem Öl glasig anschwitzen. Paprika zugeben und kurz mitbraten. Den Schinken in Streifen schneiden und unterschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und vom Herd ziehen.

- 3.** Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Crème fraîche mit dem Käse verrühren, mit Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer würzen und



auf den Teig streichen. Die Schinken-Paprika-Mischung darauf verteilen, die Tomaten und den Spargel aufstreuen.

- 4.** Die Tarte im vorgeheizten Ofen circa 15 Minuten backen. Die Eier einzeln aufschlagen, auf den vorgebackenen Kuchen gleiten lassen und diesen weitere 10–15 Minuten fertig backen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Backzeit: 30 Minuten



☒ HÄHNCHENKUCHEN MIT TOMATEN UND MOZZARELLA

**Zutaten für 1 Springform
(circa 24 cm Durchmesser)**

Für den Teig: 250 g Mehl, 1 Ei, 1 TL Salz, 1 Prise Zucker, 150 g kalte Butter, Mehl zum Arbeiten, Butter für die Form

Für den Belag: 1 Knoblauchzehe, 1–2 Schalotten, 250 g Hähnchenbrustfilet ohne Haut, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2–3 Tomaten, 3 Eier, 100 g Mascarpone, 100 ml Milch, 2 EL Stärke, frisch geriebene Muskatnuss, 1 Msp. abgeriebene Bio-Zitronenschale, 150 g geriebener Mozzarella, Basilikumblättchen zum Garnieren

1. Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufeln, in der Mitte eine Mulde formen und das Ei hineinschlagen. Auf dem Mehlrand das Salz, den Zucker und die Butter in Stücken verteilen. Mit einem

Messer oder einer Teigkarte zu Krümeln hacken und mit den Händen rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr an den Händen klebt. Falls nötig, Mehl oder kaltes Wasser ergänzen. In Frischhaltefolie gewickelt circa 30 Minuten kalt stellen.

2. Inzwischen den Knoblauch und die Schalotten schälen und fein hacken. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. In heißem Öl rundherum anbraten. Schalotten und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd ziehen.

3. Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Eier mit Mascarpone, Milch und Stärke verrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale würzen.

4. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen, die Springform ausbuttern.

5. Den Teig auf wenig Mehl möglichst rund ausrollen und die Form damit auslegen. Dabei einen Rand mitformen. Das Fleisch auf dem Teig verteilen und mit den Tomaten belegen. Die Eiermasse daraufgießen, alles mit dem Mozzarella bestreuen und im vorgeheizten Ofen circa 45 Minuten backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen und lauwarm oder vollständig auskühlen lassen. Mit Basilikum bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kühlzeit: 30 Minuten

Backzeit: 45 Minuten

☒ RICOTTA-TOMATENTARTE



Zutaten für 1 Tarteform (circa 24 cm Durchmesser)

Für den Teig: 250 g Mehl, 1 Ei, 125 g Butter, $\frac{1}{2}$ TL Salz, Butter für die Form

Für den Belag: 300 g Kirschtomaten, 2 Knoblauchzehen, 2 Stiele Rosmarin, 2 EL Olivenöl,

3 EL Waldhonig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 300 g Ricotta, 3 Eier, 100 ml Sahne

1. Das Mehl mit dem Ei, Butter und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

2. Den Mürbeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsplatte ausrollen, in die gebutterte Tarteform legen und am Rand hochziehen. Die Kirschtomaten halbieren. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Rosmarin darin anbraten. Honig und Kirschtomaten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Backofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Die Form ausbuttern.

4. Den Ricotta, drei Eier und die Sahne glatt rühren und würzen. Die Masse in die Form füllen und die Tomaten darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen circa 35 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 35 Minuten, Kühlzeit: 30 Minuten

Ihr LandIDEE-Tipp:

Servieren Sie dazu ein Basilikumpesto und einen grünen Salat. Wenn es mal schnell gehen muss, können Sie auch Blätterteig aus der Kühlschrank verwenden. Dann allerdings die Backzeit auf circa 20–25 Minuten reduzieren.



☒ TOMATEN-KRÄUTER-TARTELETT



**Zutaten für 8 Tartelettformen
(circa 10–12 cm Durchmesser)**

Für den Teig: 10 g frische Hefe, ½ TL Zucker, 250 g Mehl, ½ TL Salz, 1 TL getrocknete Kräuter der Provence, Öl und Mehl für die Form

Für den Belag: 8 EL frische gehackte Kräuter nach Belieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 5 EL Olivenöl, 20 g schwarze Olivenpaste, 600 g Cocktailltomaten, 200 g grüne Oliven ohne Stein, frisches Basilikum

1. Die Hefe in 125 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit den anderen Teigzutaten zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
2. Kräuter, Salz, Pfeffer und Öl mischen. Die Tartelettformen fetten und bemehlen. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und die Formen damit ausschlagen.
3. Den Backofen auf 180 Grad (160 Grad Umluft) vorheizen.



4. Die Teigböden mit der Olivenpaste bestreichen. Die Tomaten quer halbieren. Von den Oliven 8 Stück beiseitelegen, die restlichen grob hacken und mit den Tomaten auf die Förmchen verteilen. Die Tarteletts mit dem Kräuteröl beträufeln und im vorgeheizten Ofen circa 20 Minuten backen. Mit einem Klecks Olivenpaste, einer Olive und Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Backzeit: 20 Minuten, Ruhezeit: 30 Minuten



☒ TOMATENTARTE

**Zutaten für 1 Tarteform
(circa 24 cm Durchmesser)**

Für den Teig: 200 g Ricotta, 2 Eier, 2 EL Olivenöl, Salz, circa 300 g Mehl, 1 TL Backpulver, 50 g Mandelblättchen, 2 EL geriebener Parmesan

Für den Belag: 2 Knoblauchzehen, 1 Handvoll Basilikum, 2–3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer aus der Mühle, 6–8 Eiertomaten, 150 g schwarze Oliven

1. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen.
2. Ricotta, Eier, Öl und 1 TL Salz verrüh-

ren, Mehl und Backpulver zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Mandeln und Parmesan untermengen. Den Teig in die Form geben und flach drücken.

3. Für den Belag den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Mit Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

☒ SPECK-TOMATEN-TARTE

Zutaten für 1 Springform (circa 22 cm Durchmesser)

1 großer Bund gemischte Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian, Oregano, Salbei), 2 Knoblauchzehen, 2 rote Zwiebeln, 500 g Tomaten, 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4 Blätter Filoteig, 200 g Frischkäse, 3 Eier, 100 g frisch geriebener Hartkäse, 100 g Frühstücksspeck

1. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und hacken. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Tomaten waschen, putzen und halbieren.
2. Den Backofen auf 140 Grad (120 Grad Umluft) vorheizen.
3. Kräuter, Knoblauch und 3 EL Öl mischen. Tomaten und Zwiebeln mit dem Kräuteröl mischen und auf einem Backblech verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen circa 40 Minuten backen. Die Tomaten herausnehmen und die Temperatur auf 180 Grad (160 Grad Umluft) erhöhen.
4. Die Form ölen und mit einem Blatt Filoteig auslegen. Den überstehenden Teig nach innen klappen, sodass sich ein Rand bildet, und den Teig dünn mit Öl bepinseln. Die restlichen Teigblätter nach und nach ebenso in die Form einschichten.

4. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Oliven entsteinen, klein schneiden, auf den Teigboden streuen und die Tomaten fächerartig darauflegen. Mit dem Würzöl bestreichen und im vorgeheizten Ofen circa 45 Minuten backen. Herausnehmen und warm servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 45 Minuten



5. Frischkäse, Eier und Käse gründlich verrühren, mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Die Creme mit den Ofentomaten auf dem Filoteig verteilen. Im heißen Ofen auf unterster Schiene circa 40 Minuten backen (falls nötig zum Schluss mit Alufolie bedecken). Den Speck in einer Pfanne ohne Fett kross braten und zur Tarte reichen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 80 Minuten

☒ TOMATEN-ZUCCHINI-QUICHE



Zutaten für 1 Springform (circa 26 cm Durchmesser)

Für den Teig: 250 g Mehl, Salz, 1 Ei, 50 g Magerquark, 120 g Butter, Mehl für die Arbeitsfläche, Butter für die Form

Für den Belag: 2 große Zucchini, 4 EL schwarze Oliven ohne Stein, 500 g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 1 Schalotte, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer aus der Mühle, $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum

1. Das Mehl mit 1 Prise Salz mischen, auf die Arbeitsfläche häufeln und in die Mitte eine Mulde drücken. Das Ei und den Quark hineingeben, die Butter in Flöckchen um die Mulde herum verteilen und mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkne-



ten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt für 30 Minuten kalt stellen.

2. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Springform ausbuttern.
3. Die Zucchini waschen, putzen und längs in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Leicht salzen, nach 10 Minuten trocken tupfen. Die Oliven hacken. Die Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Schalotte abziehen, fein hacken und in einem Topf mit 1 EL heißem Öl glasig schwitzen. Die Tomaten und die Oliven zugeben und kurz mitschwitzen. Salzen, pfeffern und vom Herd ziehen.

4. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen. Die Springform damit auskleiden, dabei einen Rand hochziehen. Den Teigboden mit den Zucchinischeiben belegen, leicht pfeffern. Das Basilikum abbrausen. Die Blättchen abzupfen und in schmale Streifen schneiden. Die Hälfte davon unter die Tomatenmasse mischen und noch einmal abschmecken. Die Masse auf den Zucchinischeiben verteilen und die Quiche im vorgeheizten Backofen circa 35 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, mit dem restlichen Basilikum bestreuen und lauwarm in Stücke geschnitten servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 35 Minuten

Kühlzeit: 30 Minuten



☒ GEBACKENER TOMATEN-AUBERGINEN-PFANNKUCHEN

Zutaten für 1 Pfannkuchen (circa 30 cm Durchmesser)

Für den Teig: 250 g Mehl, 1 TL Salz, 125 g Butter in Stücken, 70 g Crème fraîche, Mehl zum Arbeiten

Für den Belag: 400 g Auberginen, Salz, 1 Knoblauchzehe, 150 g Ziegenfrischkäse, 80 g geriebener Schafshartkäse, 1 EL frisch gehacktes Basilikum, Pfeffer aus der Mühle, 200 g Tomaten, 4 EL Olivenöl, 2 EL Pesto, 1 Eigelb, Basilikum zum Garnieren

1. Mehl, Salz, Butter, Crème fraîche und circa 75 ml kaltes Wasser in einer Schüssel vermengen. Zu einem glatten Teig verkneten, in Folie wickeln und circa 30 Minuten kalt stellen.

2. Die Auberginen waschen, in circa 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und circa 10 Minuten ziehen lassen. Währenddessen den Knoblauch pressen und mit Frischkäse, Hartkäse und Basilikum verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden und die Tomaten in Scheiben schneiden.

3. Die Auberginen abtupfen und in 2 EL heißem Öl in einer Grillpfanne von beiden Seiten je circa 1 Minute goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Tomaten in der Pfanne im übrigen Öl kurz braten, dabei

anfallende Flüssigkeit verdampfen lassen.

4. Den Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backpapier mit Mehl bestäuben.

5. Den Teig auf dem Papier zu einem Kreis mit circa 35 cm Durchmesser ausrollen. Die Oberseite dünn mit Mehl bestäuben und mit der Frischkäsemasse bestreichen. Dabei einen Rand von circa 5 cm frei lassen. Auberginen und Tomaten darauf verteilen und dünn mit Pesto bestreichen. Salzen, pfeffern und den Rand des Teiges nach oben schlagen. Das Eigelb mit 2–3 EL Wasser verrühren und den Teig damit einstreichen. Im vorgeheizten Ofen circa 45 Minuten goldbraun backen. Mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Kühlzeit: 30 Minuten, Garzeit: 55 Minuten

Die bunte Welt der Raritäten

Bei neuen Sorten ist das Aroma der Tomaten nur eines von vielen Zuchtkriterien. Bei den alten und selteneren Sorten steht dagegen der Geschmack im Vordergrund. Zudem sehen sie hübsch aus.



Einen hohen Ertrag sollen die neuen Züchtungen bringen, robust gegenüber Umwelteinflüssen und Krankheiten sein, unbeschadet lange Transportwege überstehen, schön aussehen und – wenn es geht – auch noch gut schmecken. Aber nicht immer sind die Früchte dieser Tomatenpflanzen ein Geschmackserlebnis.

BUNT GEMUSTERT UND LECKER

Alte Sorten dagegen konnten sich über Generationen an die Bedingungen einer bestimmten Region anpassen und sind von Natur aus „hart

im Nehmen“. Sie kommen besser mit Kälte und längeren Trockenperioden zurecht und brauchen keinen Kunstdünger. Daher sind sie gut für den Freilandbau geeignet und verzeihen auch den ein oder anderen Fehler – ideal für Anfänger, die im Umgang mit den Pflanzen noch nicht so erfahren sind. Ein weiterer Vorteil: Alte Sorten sind samenfest und liefern regelmäßig neues Saatgut. Außerdem begeistern sie mit einer großen Vielfalt an verschiedenen Farben, Formen und Aromen. So werden Tomaten garantiert nicht langweilig.



FLEISCHTOMATE 'ANANAS'

Das feste Fruchtfleisch dieser alten Sorte aus den USA erinnert vom Aussehen her an eine Ananas und hat ein intensiv fruchtiges Aroma. Die gerippten, orange-gelb marmorierten Tomaten können bis zu 1 Kilogramm wiegen.

Anbau: weil ihre Früchte leicht aufplatzen, die Pflanze am besten unter einem Regenschutz oder im Gewächshaus anbauen

Geschmack: fruchtig-süß

Verwendung: für Salate als schmackhafter Farbakzent und für feine Soßen

COCKTAILTOMATE 'BLACK ZEBRA CHERRY'

Zwar beginnt die Ernte dieser gestreiften Schönheiten erst im August, dafür trägt die



Pflanze bis zum ersten Frost beständig Früchte. Für eine reichere Ernte zweitriebig ziehen.

Anbau: fühlt sich an einem sonnigen, windgeschützten Platz oder im Gewächshaus wohl

Geschmack: würzig-saftig

Verwendung: für Salate und als Garnierung

FLEISCHTOMATE AUF REISEN

Die 'Reisetomate' hat getrennte Fruchtkammern, sodass man einzelne Teile abbrechen kann, ohne dabei zu kleckern.



Anbau: Freiland oder Gewächshaus; die Pflege ist etwas intensiver, weil die Pflanze viele Geiztriebe ausbildet

Geschmack: würzig, leicht säuerlich

Verwendung: ideal für unterwegs als gesunder Snack, für Picknicks und den Biergarten



FLEISCHTOMATE 'PAPRIKAFÖRMIGE'

Die alte Sorte mit den großen, mattroten Früchten gilt als besonders robust und kommt ohne jeden Schutz zurecht. Sie liefert zudem schon früh im Jahr reiche Erträge.

Anbau: mag es sonnig und luftig; die ideale Sorte für den Freilandanbau

Geschmack: saftig, wenig Säure

Verwendung: für Soßen und Suppen, aber auch für Salate (z. B. Tomate-Mozzarella)

COCKTAILTOMATE 'YELLOW SUBMARINE'

Die gelbe Cocktailtomate wird wegen ihres süßen Geschmacks und der lustigen Form auch „Kindertomate“ genannt.

Anbau: Freiland oder Gewächshaus; Früchte können bei Nässe aufplatzen (Regenschutz)

Geschmack: süß-aromatisch

Verwendung: zum Naschen, für Salate und als hübsche Garnierung

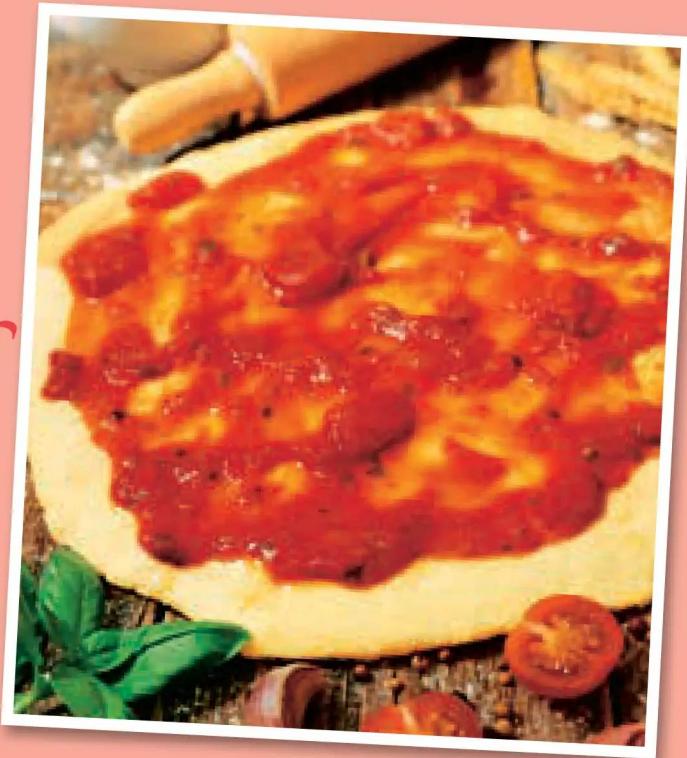




HERZHAFT BACKEN
MIT TOMATEN

Fruchtiger Geschmack

Sonnengereifte Tomaten betören uns mit ihrem fruchtigen Aroma. Es eignet sich bestens dafür, Brot, Pizza und anderes pikantes Backwerk köstlich abzurunden.



☒ HEFEBROT MIT TOMATENPESTO, SALAMI & KÄSE



Zutaten für 1 Brot

Für den Hefeteig: 10 g frische Hefe, circa 250 g Mehl, ½ TL feines Meersalz, 4–5 EL Olivenöl

Für das Pesto: 60 g getrocknete Tomaten in Öl, 40 g Pinienkerne, 30 g frisch geriebener Parmesan, 3–4 EL Olivenöl, 2 EL gehacktes Basilikum, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Außerdem: 250 g kleine Mozzarellakugeln, 250 g Kirschtomaten an der Rispe, Knoblauchsalamis in Scheiben, Basilikumblätter

1. Für den Teig die Hefe mit 135 ml lauwarmem Wasser verrühren. Das Mehl mit dem feinen Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe mit 3 EL Olivenöl zum Mehl geben und alles mit den Knethaken des elektrischen Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Nach Bedarf die Mehlmenge etwas variieren. Zudeckt an einem warmen Ort circa 45 Minuten gehen lassen.

- 2.** Für das Pesto die abgetropften Tomaten klein schneiden. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne rösten und mit den Tomaten, dem Parmesan und dem Olivenöl im Blitzhacker zu einer Paste verarbeiten. Das Basilikum untermischen und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Den Teig auf bemehlter Fläche durchkneten und zu einem Fladen formen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit den Fingern Vertiefungen eindrücken. Mit einem feuchten Küchen-

tuch abdecken und 15 Minuten aufgehen lassen.

- 4.** Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- 5.** Das Brot mit Pesto bestreichen. Den Mozzarella abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und abtropfen lassen. Den Teig mit Salami und Mozzarella belegen, die Tomaten darauf verteilen und das Brot im vorgeheizten Ofen circa 25 Minuten backen. Mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Ruhezeit: 1 Stunde, Backzeit: 25 Minuten

☒ TOMATEN-KÄSE-BROT

Zutaten für 1 Brot

10 g Trockenhefe, 1 TL Zucker, 560 g Weizengussmehl, Salz, 2 EL Olivenöl, 50 g weiche, getrocknete Tomaten in Öl, Mehl zum Arbeiten, 150 g geriebener Käse, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL getrocknete Kräuter (z.B. Thymian, Oregano), Basilikum zum Garnieren

- 1.** Die Hefe mit 340 ml warmem Wasser und dem Zucker verrühren und circa 15 Minuten gehen lassen. Das Mehl, 1½ TL Salz sowie das Öl zugeben und alles zu einem glatten, nicht klebrigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort circa 1½ Stunden gehen lassen.
- 2.** Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, dabei etwas Einlegeöl auffangen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und auf Backpapier zu einem Rechteck ausrollen. Mit den getrockneten Tomaten belegen und mit Käse bestreuen. Leicht salzen und pfeffern. Den Teig von beiden Seiten zur Mitte hin einrollen, mit dem Papier auf ein Backblech ziehen und zugedeckt circa 15 Minuten gehen lassen.
- 3.** Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- 4.** Die Teigränder mit dem Einlegeöl bestreichen. Das Brot mit getrockneten Kräutern bestreuen und im vorgeheizten Ofen 5 Minuten backen,



dann die Temperatur auf 210 Grad reduzieren und weitere circa 10 Minuten backen. Die Temperatur auf circa 190 Grad reduzieren und das Brot in 20–25 Minuten goldbraun fertig backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Ruhezeit: 2 Stunden, Backzeit: 35 Minuten

☒ KÖRNER-NUSS-BROT MIT GETROCKNETEN TOMATEN



Zutaten für 1 Kastenform

100 g Sonnenblumenkerne, 125 g Kürbiskerne, 100 g blanchierte Mandeln, 100 g Haselnusskerne, 3 EL Leinsamen, 40 g Sesamsaat, 2 EL Flohsamenschalen, 1 EL gemahlene Hanfsamen, 30 g getrocknete Tomaten (klein geschnitten), 1 EL Meersalz, 1 EL gemahlener Kümmel, 1 EL gemahlener Koriander, 3 EL Cashewmus, 250 g Kirschtomaten, ½ Bund mediterrane Kräuter, 1 Knoblauchzehe, 2–3 EL Olivenöl, würziger Käse in Scheiben

1. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Mandeln mit 200 ml Wasser bedeckt circa 1 Stunde quellen lassen.
2. Die Haselnüsse fein hacken und in eine Schüssel geben. Leinsamen, Sesam, Flohsamenschalen, Hanfsamen, getrocknete Tomaten, Salz und Gewürze dazugeben und gut

mischen. Die eingeweichten Kerne in einem Sieb abtropfen lassen und abspülen. In der Küchenmaschine grob hacken und zur Mischung in die Schüssel geben. Mit dem Cashewmus und 200 ml lauwarmem Wasser zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.

3. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auslegen.

4. Den Teig in die Form füllen und das Brot circa 30 Minuten backen. Herausnehmen und vorsichtig aus der Form heben. Die Ofentemperatur auf 200 Grad reduzieren. Das Brot weitere 30 Minuten fertig backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

5. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Kräuter fein hacken. Den Knoblauch schälen und hacken. Kräuter, Tomaten und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Blech verteilen und im Backofen bei 160 Grad circa 20 Minuten backen. Das Brot in Scheiben schneiden und mit Käse und Tomaten anrichten.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Backzeit: 1 Stunde 20 Minuten

Quellzeit: 1 Stunde



Ihr LandIDEE-Tipp:

Cashewmus kann man auch selbst machen: 200 g Cashewnüsse mit Wasser bedeckt 2 Stunden einweichen. Abtropfen lassen und mit 1–2 EL Wasser portionsweise in der Küchenmaschine mit Pulsfunktion zu einem cremigen Mus pürieren.

☒ VOLLKORNBROT GEFÜLLT MIT TOMATEN, SPINAT & HIRTENKÄSE



Zutaten für 1 Springform (22 cm Durchmesser)

Für den Teig: ½ Würfel Hefe (21 g), 300 g Weizenvollkornmehl, 1 TL brauner Zucker, 200 g Dinkelvollkornmehl, 1 EL geschrotete Leinsamen, 1 EL Salz, 50 g weiche Butter, Butter und Mehl für die Form, Mehl zum Arbeiten

Für die Füllung: 60 g getrocknete Tomaten in Öl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 g Babybspinat, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 100 g Hirtenkäse

1. Die Hefe mit 2–3 EL Weizenmehl und Zucker in 100 ml lauwarmem Wasser verrühren. 15 Minuten quellen lassen. Das übrige Weizenmehl, das Dinkelmehl, Leinsamen, Salz, Butter und circa 250 ml lauwarmes Wasser dazugeben. In der Küchenmaschine circa 5 Minuten bei hoher Stufe zu einem weichen Teig verkneten, der sich vom Schüsselrand löst. Falls nötig, noch Mehl oder Wasser dazugeben. Mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2. Die Tomaten aus dem Öl nehmen und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in 2 EL Tomatenöl glasig dünsten. Den Spinat waschen, verlesen und zu den Zwiebeln geben. Den Spinat zusammenfallen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken und den zerbröckelten Käse untermischen.

3. Die Form ausbuttern und mit Mehl aussstreuen. Den Teig nochmals kräftig durchkneten und auf einer bemehlten Fläche zu einem Kreis von circa 40 cm Durchmesser ausrollen. Die Gemüsefüllung in die Mitte geben, den Teig rundherum gleichmäßig einschlagen und zusammendrücken. Mit



der Nahtseite nach unten in die Form legen und mit einem Tuch bedeckt nochmals circa 45 Minuten ruhen lassen.

4. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

5. Das Brot im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene circa 45 Minuten backen. Herausnehmen und circa 20 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig erkalten lassen.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, Ruhezeit: 2 Stunden

Gar- und Backzeit: 50 Minuten

☒ MUFFINS MIT GETROCKNETEN TOMATEN & KÄSE

Zutaten für 12 Stück

5 Stängel Basilikum, 2 Kugeln Mozzarella, 80 g getrocknete, eingelegte Tomaten, 180 g Dinkelvollkornmehl, 60 g Weizenvollkornmehl, 1 EL Backpulver, Salz, 3 Eier, 150 ml Milch, 50 ml Pflanzenöl, Pfeffer aus der Mühle, Basilikumblättchen zum Garnieren

1. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen.
2. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter hacken. Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln. Tomaten abtropfen lassen, das Öl auffangen und die Tomaten klein schneiden.
3. Beide Mehle mit Backpulver und 1 TL Salz mischen. Eier, Milch, 3 EL Tomatenöl und das Pflanzenöl zugeben. Mit den Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Bei Bedarf noch Milch oder Mehl einarbeiten. Toma-



ten, Basilikum sowie 4/5 der Käsewürfel zufügen und gut vermengen. In die Förmchen füllen und die übrigen Käsewürfel auf dem Teig verteilen.

4. Die Muffins im Ofen circa 25 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen, dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die Muffins auf einer Platte oder auf Tellern anrichten und mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 25 Minuten



☒ TOMATENPIZZA

Zutaten für 4 Personen

Für den Hefeteig: ½ Würfel Hefe (21 g), 1 Prise Zucker, 250 g Mehl, 200 g Maismehl, 4 EL Olivenöl, 1 TL Salz, Mehl zum Arbeiten

Für den Belag: 3 gelbe Tomaten, 3 orange Tomaten, 4 rote Eiertomaten, 100 g Cocktailltomaten, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1–2 TL Thymian, Olivenöl zum Beträufeln, Kresse zum Bestreuen

1. Für den Teig die Hefe in einer Schüssel mit Zucker und 200 ml lauwarmem Wasser glatt rühren. Beide Mehle, Olivenöl und Salz zugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
2. Den Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze mitsamt den Backblechen vorheizen.

3. Aus dem Teig 4 Kugeln formen, auf wenig Mehl zu runden Fladen von circa 22 cm Durchmesser ausrollen und auf Backpapier legen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Die Fladen mit Tomaten belegen, mit Salz, Pfeffer sowie Thymian würzen.

4. Die Pizzen mit Öl beträufeln, mit dem Papier vorsichtig auf die heißen Bleche gleiten lassen und je 15–20 Minuten backen. Mit Kresse bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Ruhezeit: 1 Stunde, Backzeit: 20 Minuten

☒ HEFEBROT MIT SAFTIGER FÜLLUNG

Zutaten für 1 Brot

½ Würfel Hefe (21 g), 500 g Mehl, Meersalz, 5 EL Olivenöl, 250 g Gorgonzola, 120 g getrocknete Tomaten in Öl, Mehl für die Arbeitsfläche, 4 EL Basilikumpesto, 1 Handvoll Basilikum, 1 Handvoll Rauke

1. Die Hefe mit 350 ml lauwarmem Wasser verrühren. Das Mehl mit 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe mit 3 EL Olivenöl zum Mehl geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr an der Schüssel klebt. Falls nötig, noch Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort circa 45 Minuten auf etwa das doppelte Volumen aufgehen lassen.

2. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche gut durchkneten und zu einem Quadrat von circa 40 x 40 cm auswellen. Abgedeckt circa 15 Minuten gehen lassen. Den Gorgonzola würfeln. Die Tomaten abtropfen lassen und grob hacken.

3. Den Teig im mittleren Drittel mit Pesto bestreichen. Den Gorgonzola und die Tomaten darauf verteilen. Die beiden anderen Drittel des Teiges darüberschlagen, die Ränder gut andrücken und verschließen. Abgedeckt nochmals circa 45 Minuten gehen lassen.

4. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

5. Das Brot auf das Backblech legen und mit den Fingerspitzen einige kleine Mulden eindrücken. Mit dem übrigen Öl beträufeln und mit Meersalz



bestreuen. Im vorgeheizten Ofen circa 45 Minuten goldbraun backen.

6. Das Basilikum und die Rauke abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Brot aus dem Ofen nehmen, mit Rauke und Basilikum bestreuen und am besten noch warm in Stücke geschnitten servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Ruhezeit: 1 Stunde 45 Minuten

Backzeit: 45 Minuten

GRUNDZUBEREITUNG

Tomatenbrot



In seiner Heimat Ligurien wird dieses Fladenbrot aus Hefeteig *Focaccia* genannt und ist schon seit dem Altertum bekannt. Es wurde in seiner ursprünglichen Form nur mit Olivenöl, Salz und ein paar Kräutern verfeinert, doch inzwischen kommt die beliebte Variante mit Tomaten immer häufiger auf den Tisch. In Italien dient das Brot als sättigendes Frühstück oder als Zwischenmahlzeit.

☒ TOMATENBROT VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

Für den Teig: $\frac{1}{2}$ Würfel Hefe (21 g), 400 g Mehl, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 50 ml Olivenöl, Mehl zum Arbeiten

Für den Belag: 2 Zweige Rosmarin, 300 g Kirschtomaten, 1 rote Zwiebel, 120 g cremiger Rotschmierkäse (z.B. Taleggio), 10 Wacholderbeeren, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Beträufeln, Rauke zum Bestreuen

1. Für den Teig die Hefe mit 220 ml lauwarmem Wasser verrühren. Das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel mischen. Die aufgelöste Hefe mit dem Olivenöl zu dem Mehl geben und alles mit den Knethaken des elektrischen Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort circa 45 Minuten bis zum doppelten Volumen gehen lassen.

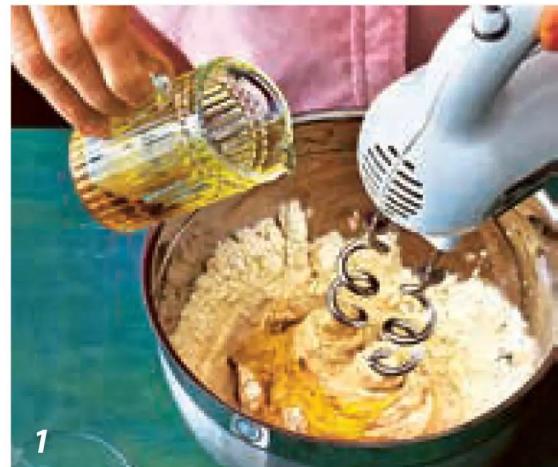
2. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

3. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten, zu einem circa 1 cm dicken Fladen ausrollen und auf das Blech legen.

4. Die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben darauf verteilen. Alles mit den Zwiebelspalten, Rosmarinnadeln und Wacholderbeeren bestreuen. Den Käse in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Den Fladen salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln und im Ofen 25–30 Minuten backen. Herausnehmen, das Brot in Stücke schneiden und mit einer Handvoll Rauke bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 30 Minuten, Ruhezeit: 45 Minuten



1 Das Olivenöl macht den Hefeteig schön geschmeidig. Mit handwarmer, flüssiger Butter funktioniert das Rezept aber auch. **2** Die Tomaten mit den Schnittflächen nach oben auf dem Teig verteilen. **3** Mit Zwiebeln, Öl und Kräutern belegen und im Ofen backen



☒ ZOPFBROT MIT TOMATEN, GEGRILLTER PAPRIKA & KÄSE

Zutaten für 1 Brot

Für den Teig: $\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe (21 g), circa 400 g Mehl, 1 TL Zucker, 1 TL Salz, 4 EL Olivenöl, Mehl zum Arbeiten

Für die Füllung: 2 rote Paprikaschoten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 250 g passierte Tomaten, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL getrockneter Oregano, 1 TL Paprikapulver (edelsüß), 125 g geriebener Mozzarella, 125 g geriebener Cheddar, 2 EL gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum)

1. Für den Teig die Hefe in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl in einer Schüssel mit der Hefe, Zucker, Salz, Öl und 160 ml lauwarmen Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr an der Schüssel klebt. Bei Bedarf noch Wasser oder Mehl einarbeiten. Den Teig mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2. Den Ofen auf Grillstufe vorheizen. Das Blech mit Backpapier belegen und mit 1 EL Öl bestreichen.

3. Für die Füllung die Paprikaschoten waschen, putzen, in

Streifen schneiden, auf dem Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen circa 15 Minuten grillen, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprikastreifen klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch in 2 EL heißem Olivenöl hell anschwitzen, die Tomaten zufügen und circa 5 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano würzen und die Paprikawürfel untermischen.

5. Das Blech erneut mit Backpapier belegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen, mit der Tomaten-Paprika-Soße bestreichen und mit beiden Käsesorten bestreuen. Den Teig eng aufrollen und mit der Naht nach unten auf das Blech legen. Die Rolle mit einem scharfen Messer der Länge nach mittig knapp zur Hälfte durchschneiden und beide Stränge umeinanderschlingen. Das Blech drehen und die andere Hälfte der Rolle ebenso einschneiden, die Stränge in sich verdrehen und beide Enden einschlagen. Das Zopfbrot auf dem Blech 30 Minuten gehen lassen.

6. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und das Brot circa 20 Minuten backen. Die gehackten Kräuter mit 2 EL Olivenöl verrühren. Das Brot herausnehmen, mit dem Kräuteröl bestreichen und noch 5–10 Minuten fertig backen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Back-/Grillzeit: 45 Minuten

Ruhezeit: 1 Stunde 30 Minuten

☒ TOMATEN-KRÄUTER-ROULADE

 VEGETARISCH

Zutaten für 1 Backform (circa 23 x 32 cm)

40 g Butter, 1 Lorbeerblatt, 40 g Mehl, 300 ml Vollmilch, Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 3 EL Tomatenmark, 3 Eier, 200 g Kirschtomaten, 300 g Ricotta, je 4 EL fein gehackte, frische glatte Petersilie, Basilikumblätter und Schnittlauchröllchen, 1 TL fein geriebene Zitronenschale, 2 EL geriebener Hartkäse

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Form fetten und mit Backpapier auslegen.
2. Die Butter mit dem Lorbeerblatt in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Das Mehl zugeben und unter Rühren 1 Minute lang anschwitzen. Die Milch nach und nach dazugeben und unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis die Soße eindickt. In eine Rührschüssel umfüllen und das Lorbeerblatt herausnehmen. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen, das Tomatenmark untermischen. Die Eier trennen und die Eigelbe einzeln unter die Soße schlagen.
3. Die Eiweiße steif schlagen. Einen Löffel Eischnee unter die Mehlschwitze rühren, um sie aufzulockern. Den restlichen Eischnee behutsam unterheben und die Masse gleichmäßig in der Form verteilen. Im vorgeheizten Ofen 12–15 Minuten lang backen, bis der Teig aufgegangen und fest ist. Aus dem Ofen nehmen, mit einem sauberen Küchenhandtuch abdecken und zum Abkühlen beiseitestellen.
4. Die Tomaten waschen, halbieren und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Für die Füllung die Tomatenwürfel, den Ricotta, die Kräuter und die Zitronenschale miteinander vermischen und mit Pfeffer würzen.

5. Den abgekühlten Teig gleichmäßig mit der Füllung bestreichen. Die Teigplatte längs aufrollen, sodass sich eine lange Roulade ergibt. Auf das vorbereitete Backblech legen. Die Roulade mit dem Hartkäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten lang backen. Ofenwarm und in Scheiben geschnitten servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten, Garzeit: 35 Minuten



Peter Cassidy/2016 Jan Thörbecke Verlag

Genuss aus dem Rohr

Ob gefüllt oder überbacken, als Soße oder als Zutat im Auflauf:
Schiebt man die Tomate in den Ofen, kommt mit Sicherheit
etwas Leckeres dabei heraus.



☒ TOMATEN-KARTOFFEL-AUFLAUF

VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

1 Knoblauchzehe, 1 TL Butter, 6 Tomaten, 800 g Kartoffeln, 3 Stiele Petersilie, 50 g Gouda, 75 ml Schlagsahne, 275 ml Milch, 2 Eier, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss



1. Den Knoblauch schälen und halbieren. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und mit der Knoblauchzehe ausreiben. Die Tomaten heiß überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen.

Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. In kochendem Wasser circa 5 Minuten blanchieren.

2. Den Backofen auf 200 Grad (180 Grad Umluft) vorheizen.

3. Die Tomaten- und die Kartoffelscheiben im Wechsel in die Auflaufform einschichten. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Den Gouda fein reiben. Die Sahne, die Milch, die Eier und die gehackte Petersilie mit dem Käse verrühren. Die Käse-Sah-

ne-Soße salzen und pfeffern, mit Muskat würzen und über das Gemüse gießen.

4. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen circa 40 Minuten goldbraun backen. Heiß servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Backzeit: 40 Minuten

☒ HÄHNCHENSCHENKEL IN TOMATENSOSSE MIT BASILIKUM

Zutaten für 4 Personen

4 Hähnchenkeulen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 30 g flüssige Butter, 5 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 600 g Flaschentomaten, 3 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark, 2 Prisen Zucker, 100 ml trockener Weißwein, 100 ml Hühnerbrühe, ½ TL gerebelter Oregano, Basilikum zum Garnieren

- Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Die Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit der Butter bepinseln.
- Die Schalotten schälen und grob würfeln. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Tomaten waschen und ebenfalls hacken. Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Das Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Mit dem Zucker bestreuen, die Tomaten hinzufügen und mit Weißwein und Brühe ablöschen. Aufkochen lassen, dann mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
- Die Keulen in die Soße legen und im vorgeheizten Ofen 30–35 Minuten garen, bis beim Einstechen in die Keulen klarer Bratensaft austritt. Mit frischem Basilikum garnieren und direkt aus der Pfanne servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: circa 40 Minuten





☒ TOMATEN-AUFLAUF MIT BULGUR & PILZEN

VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

200 g Bulgur, Salz, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Peperoni, 300 g Pilze (z. B. Shiitake-Pilze, Austernpilze, Steinpilze), 300 g Kirschtomaten, 4 EL Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle, 2 Kugeln Mozzarella, 50 g schwarze Oliven, 80 ml Gemüsebrühe

Zum Servieren: 1 Handvoll Basilikumblätter, grober Pfeffer aus der Mühle

1. Den Bulgur nach Packungsanleitung in Salzwasser einige Minuten vorgaren, abgießen und abtropfen lassen.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Peperoni waschen, putzen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Pilze putzen, möglichst nicht waschen und die Stiele kürzen. Die Pilze in dünne Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen, halbieren und den Stielansatz entfernen.

3. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Form mit 1 EL Olivenöl ausstreichen.

4. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni darin circa 3 Minuten anschwitzen. Die Pilze zufügen und kurz mitbraten, dann den Bulgur untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Bulgurmischung in die vorbereitete Form füllen, Kirschtomaten und Oliven untermengen und die Gemüsebrühe angießen.

5. Den Auflauf mit den Mozzarellascheiben belegen und im vorgeheizten Backofen circa 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Basilikumblätter abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit grobem Pfeffer bestreuen und mit etwas Basilikum garniert servieren. Den restlichen Basilikum separat dazu reichen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 40 Minuten

☒ HÄHNCHENHACKBRATEN MIT KIRSCHTOMATEN AN DER RISPE

Zutaten für 4 Personen

1 Brötchen vom Vortag, 50 g lauwarme Sahne, 700 g Hähnchenhackfleisch, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 junge Möhre, 1 Stange Staudensellerie, $\frac{1}{2}$ Handvoll Kräuter (z. B. Petersilie, Dill), 2–3 EL Olivenöl, 2 Eier, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Currys, 1/2 TL Kurkumapulver, Semmelbrösel bei Bedarf, 1 Rispe Kirschtomaten, $\frac{1}{2}$ TL getrocknete Kräuter (z. B. Thymian), Dill zum Garnieren

1. Das Brötchen klein würfeln und in der Sahne einweichen. Das Hähnchenfleisch in eine Schüssel geben. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhre schälen und fein reiben. Den Sellerie waschen, putzen und fein würfeln. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.

2. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen.

3. In einer Pfanne 1–2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin hell anschwitzen. Möhre und Sellerie zufügen und circa 3 Minuten mit anschwitzen, dann die Kräuter unterrühren. Beiseitestellen und kurz abkühlen lassen.

4. Die Eier zum Hackfleisch geben. Mit Salz, Pfeffer, Curry- und Kurkumapulver würzen. Das ausgedrückte Brötchen und die Zwiebelmischung zufügen und alles zu einer formbaren Masse vermengen. Bei Bedarf etwas Brösel untermischen. Den Fleischteig in die Form füllen und glatt streichen.

5. Die Kirschtomaten vorsichtig waschen, damit sie sich nicht von der Rispe lösen, und trocken tupfen. Die Tomaten auf den Hackbraten legen. Alles mit den

getrockneten Kräutern bestreuen und im vorgeheizten Ofen circa 30 Minuten backen (Stäbchenprobe). Den Hähnchenhackbraten herausnehmen und mit Dill garniert servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten, Garzeit: 35 Minuten



☒ KARTOFFEL-PÜREE MIT SCHMORTOMATEN

Zutaten für 4 Personen

1 kg mehligkochende Kartoffeln, Salz, 1½ kg Tomaten, 1 Bund Lauchzwiebeln, 2 EL Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Thymian, 150 ml Magermilch, 4 EL Pesto (Glas)

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser zugedeckt circa 25 Minuten garen.
2. Den Backofen auf 200 Grad (180 Grad Umluft) vorheizen.
3. Die Tomaten halbieren und die Stielansätze herausschneiden. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und schräg in Ringe schneiden. Die Tomaten



und die Lauchzwiebeln mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian in einer Auflaufform mischen. Auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen circa 15 Minuten schmoren.

4. Die Kartoffeln abgießen, fein zerstampfen und mit Magermilch und Pesto verrühren. Das Püree abschmecken und mit den Schmortomaten anrichten.

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Garzeit: 25 Minuten

☒ GNOCCHI-AUFLAUF MIT KIRSCHTOMATEN, HACKFLEISCH UND KÄSE



Zutaten für 4 Personen

1 Möhre, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Stange Staudensellerie, 3 EL Olivenöl, 400 g gemischtes Hackfleisch, 2 EL Tomatenmark, 100 ml trockener Rotwein, circa 250 ml Fleischbrühe, Salz, 1 Prise Zucker, Pfeffer aus der Mühle, 200 g stückige Tomaten (Dose), 400 g Kirschtomaten an der Rispe, 400 g frische Gnocchi (Kühlregal), 100 g frisch geriebener Hartkäse

1. Die Möhre, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und alles klein würfeln. Den Staudensellerie waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Das

Hackfleisch darin unter Rühren krümelig und leicht braun anbraten. Das Gemüse zufügen und 2–3 Minuten mitbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz mit angehen lassen. Mit Wein ablöschen und Brühe angießen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Die Dosentomaten untermischen.
3. Die Kirschtomaten waschen. Etwa die Hälfte von den Rispen zupfen und zur Soße geben. Die Soße circa 15 Minuten unter gelegentlichem Röhren köcheln lassen und abschmecken.

4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

5. Die Gnocchi in kochendem Salzwasser einige Minuten vorgaren, abgießen, mit der Fleischsoße vermengen und in eine Auflaufform füllen. Mit dem Käse bestreuen und die restlichen Tomaten an den Rispen darauf verteilen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen circa 25 Minuten garen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: circa 50 Minuten

☒ OCHSENHERZTOMATEN MIT GEBACKENEN EIERN



Zutaten für 4 Personen

4 große Ochsenherztomaten, 2 Zweige Estragon, 4 Eier, 150 g Ziegenfrischkäse, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 3 Msp. Piment d’Espelette

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

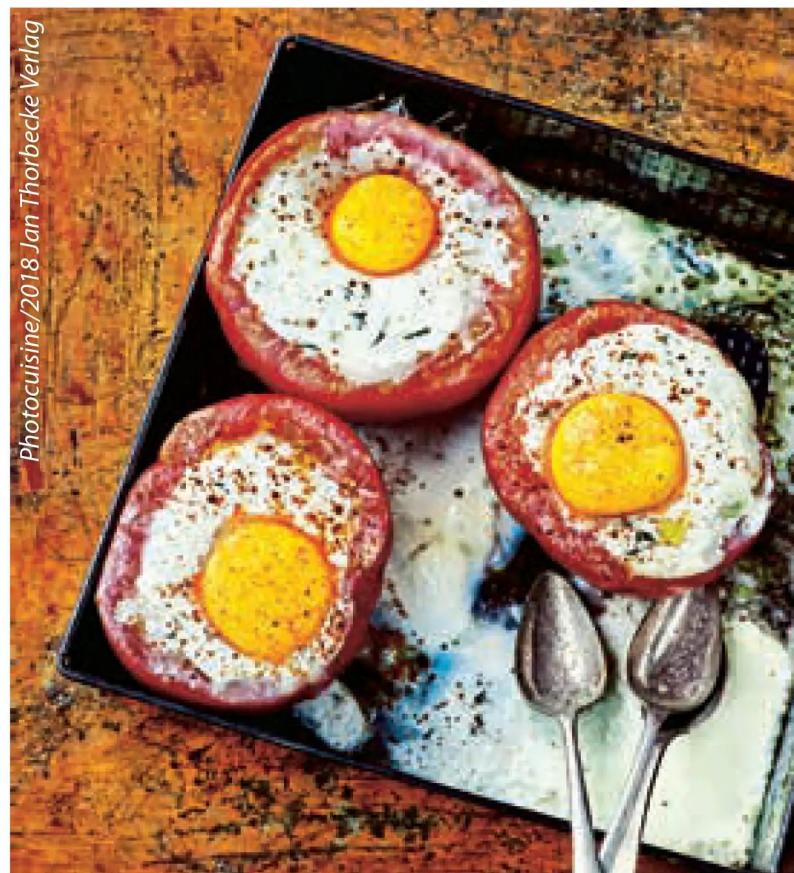
2. Die Tomaten waschen, jeweils oben einen Deckel abschneiden und die Kerne vorsichtig entfernen. Den Estragon waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken.

3. Die Eier vorsichtig trennen. Die Eigelbe getrennt voneinander aufbewahren. Die Eiweiße mit dem Ziegenfrischkäse und dem Estragon verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Tomaten füllen. Die Tomaten auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen zunächst circa 15 Minuten garen.

4. Dann auf jede Tomate ein Eigelb gleiten lassen und weitere 5–10 Minuten fertig garen. Mit dem Piment d’Espelette bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 25 Minuten



GRUNDZUBEREITUNG

Getrocknete Tomaten



Getrocknete und in Olivenöl eingelegte Tomaten kann man in jedem Supermarkt, Bioladen und Feinkostgeschäft kaufen. Viel mehr Spaß macht es aber, sie selbst herzustellen, am besten mit Tomaten aus dem eigenen Garten. Sie halten sich so konserviert etwa drei bis vier

Monate und erfreuen uns noch im Herbst mit ihrem sommerlichen Aroma. Und hat man alle eingekochten Tomaten aufgegessen, bleibt am Ende ein würziges Öl zurück, das gut zu feinen Salaten passt und zum Anbraten verwendet werden kann – einfach genial.

☒ GETROCKNETE TOMATEN MIT KNOBLAUCH UND KRÄUTERN



Zutaten für drei Gläser à 200 ml

1 kg reife Kirschtomaten, 2 TL Salz, 1 TL Zucker, einige Zweige frische Kräuter (z. B. Thymian und Rosmarin), 4 Knoblauchzehen, Olivenöl

1. Den Ofen auf 90 Grad vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.
2. Die Tomaten waschen, trocknen, halbieren, grob von den Kernen befreien und mit den Schnittflächen nach oben auf die Bleche legen. Salz und Zucker mischen und über die Tomaten streuen. Die Bleche in den vorgeheizten Ofen schieben und die Tomaten darin circa 4–5 Stunden trocknen, bis sie kaum noch Wasser enthalten, sich aber noch biegen lassen.
3. Während der letzten circa 30 Minuten die Kräuter und den Knoblauch zu den Tomaten geben. Danach die Bleche aus dem Ofen nehmen und alles auskühlen lassen.
4. Die Tomaten, die Knoblauchzehen und die Kräuter auf die sterilisierten Gläser verteilen und nach Belieben noch mit frischen Kräutern ergänzen. Mit Olivenöl auffüllen, bis alles bedeckt ist.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Trockenzeit: 4–5 Stunden, Haltbarkeit: 3–4 Monate

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Während des Trockenvorgangs einen Kochlöffel aus Holz in die Ofentür klemmen, damit ein Großteil der Feuchtigkeit entweichen kann.



1 Wer ein bisschen „tricksen“ und das Einlegen beschleunigen möchte, kann auch abgepackte getrocknete Tomaten nehmen.

2 Die getrockneten Tomaten mit Knoblauch und Gewürzen ins Glas geben und mit Olivenöl auffüllen, bis alles bedeckt ist

☒ SOMMERGEMÜSE-AUFLAUF MIT KRÄUTERN



Zutaten für 1 Auflaufform bzw. für 4 Personen

Öl für die Form, 4 Tomaten, 2 gelbe Paprikaschoten, 1 Zucchini, 1 Aubergine, 2 kleine Zwiebeln, 2 Handvoll Petersilie, 6 Stängel Thymian, 4–5 EL Olivenöl, 4 EL Balsamico, Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Den Ofen auf 200 Grad Unter- und Oberhitze vorheizen. Die Auflaufform mit Öl einpinseln.
2. Die Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen, schälen und in breite Streifen schneiden. Die Zucchini und die Aubergine waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Einige Kräuter zum Garnieren beiseitelegen.

3. Das Gemüse abwechselnd in die Form schichten. Dabei jede Schicht mit Kräutern bestreuen, mit Öl und Balsamico beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Form mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen circa 45 Minuten backen. Während der letzten circa 10 Minuten die Folie abnehmen und das Gemüse leicht bräunen lassen. Herausnehmen und mit den beiseitegelegten Kräutern bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 45 Minuten





☒ PROVENZALISCH GEFÜLLTE TOMATEN

 VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

6 EL Olivenöl, 4 große, festfleischige Tomaten (je circa 250 g), Salz, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 150 g frische Semmelbrösel, 1 TL frische Thymianblätter, 1 EL frische Schnittlauchröhrlchen, 2 EL glatte Petersilie, Abrieb von 1 Bio-Zitrone, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL geriebener Hartkäse

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Backform mit 2 EL Olivenöl einölen.
2. Die Tomaten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden, sodass das weiche Innere mit den Kernen sichtbar wird. Mit einem kleinen, scharfen Messer und einem Löffel vorsichtig das Weiche herauskratzen. Das Innere etwas salzen, damit die Tomaten Wasser ziehen können. Mit der Öffnung nach unten beiseitestellen.
3. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne bei milder Hitze erwärmen. Die Schalotten und den Knoblauch hineingeben und glasig

anschwitzen. Die Semmelbrösel gründlich untermischen und 1–2 Minuten lang mitbraten.

4. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Kräuter waschen und klein hacken. Thymian, Schnittlauch, Petersilie und Zitronenschale unter die Semmelbrösel rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die ausgehöhlten Tomaten in die Form stellen und mit der Semmelbröselmischung füllen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist. Herausnehmen und heiß servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

☒ GEBACKENER HIRTENKÄSE

Zutaten für 4 Personen

2 EL Olivenöl, 1 TL Paprikapulver, 2 TL gehackter Thymian, 2 Knoblauchzehen, 4 Schalotten, 16 Kirschtomaten, 6 Pfefferschoten (Schärfe nach Belieben), 4 Stück Hirtenkäse, 100 gemischte Oliven (ohne Stein)

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

2. Das Olivenöl mit Paprikapulver und Thymian zu einer Marinade verrühren. Den Knoblauch und die Schalotten schälen und klein schneiden. Die Tomaten und die Pfefferschoten halbieren. Den Hirtenkäse in eine feuerfeste Form



geben und mit der Marinade bestreichen. Die Oliven halbieren und mit dem Gemüse auf dem Käse verteilen.

3. Die Form in den Ofen schieben und den Käse 20 Minuten backen. Falls vorhanden, in den letzten 5 Minuten den Grill einschalten. Den Hirtenkäse heiß mit Baguette servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Backzeit: 20 Minuten



☒ TOMATEN-REISNUDEL-AUFLAUF

Zutaten für 4 Personen

200 g Risoni (Reisnudeln), Salz, 400 g Tomaten, 500 g Zucchini, 1 Bund Lauchzwiebeln, 50 g schwarze Oliven (entsteint), Pfeffer, 250 ml Gemüsebrühe, $\frac{1}{2}$ Bund Thymian, 200 g Hirtenkäse

1. Die Reisnudeln circa 10 Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren, dann abgießen und gründlich abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Tomaten und die Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dicke Ringe schneiden. Reisnudeln, Tomaten, Zucchini, Lauchzwiebeln und Oliven in einer gefetteten Auflaufform mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe angießen.

3. Den Backofen auf 180 Grad (160 Grad Umluft) vorheizen.

4. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Käse zerbröckeln und mit dem Thymian auf der Gemüse-Nudel-Mischung verteilen. Im vorgeheizten Ofen circa 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 40 Minuten

☒ TOMATEN-THUNFISCH-GRATIN MIT THYMIAN

Zutaten für 4 Personen

250 g Filoteig, 3 EL Olivenöl, 600 g bunte Tomaten, 1 Handvoll Thymian, 250 g Ricotta, 250 ml Sahne, ½ unbehandelte Zitrone (Abrieb und Saft), 4 Eier, 250 g Thunfisch (im eigenen Saft), Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Gratinform mit Backpapier auslegen.

2. Die Teigblätter überlappend in die Form legen und dabei jedes Blatt mit Öl bepinseln. Die Ränder dürfen leicht überstehen.

3. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in Scheiben oder Spalten schneiden. Auf dem Teig auslegen und mit dem abgezupften Thymian bestreuen. 150 g Ricotta mit der Sahne, dem Zitronenabrieb und den Eiern verquirlen. Den Thunfisch abschütten, zerpfücken und unter die Eier-Käse-Sahne mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4. Über die Tomaten verteilen und den übrigen Ricotta darüberbröckeln. Im vorgeheizten Ofen circa 40 Minuten goldbraun backen. Am besten noch heiß servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 40 Minuten



☒ GEBACKENE FLEISCHTOMATEN MIT ERBSEN-SCHINKEN-FÜLLUNG



Zutaten für 4 Personen

100 g Erbsen (TK), 75 g kleine Suppennudeln, Salz, 4 große Fleischtomaten, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark, 100 ml Gemüsebrühe, Pfeffer aus der Mühle, 150 g gekochter Schinken, 1 Bund Basilikum, 1 Ei, 50 g Crème fraîche, edelsüßes Paprikapulver, frisch geriebene Muskatnuss, 75 g geriebener Käse (z. B. Gouda)

1. Die Erbsen auftauen lassen. Die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Die Tomaten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden. Anschließend mit einem kleinen Löffel aushöhlen und den Saft auffangen. Das herausgelöste Fruchtfleisch hacken. Die Deckel putzen und ebenfalls hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Das Tomatenfruchtfleisch mit dem Tomatenmark und dem Saft zugeben. Die Brühe zugießen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Schinken klein würfeln. Basilikum waschen und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen zum Bestreuen beiseitelegen, den Rest hacken. Die Suppennudeln mit Schinken, Basilikum, Ei, Erbsen und Crème fraîche mischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat kräftig würzen.

4. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

5. Die ausgehöhlten Tomaten mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Innenseiten salzen und pfeffern. Die Nudelmischung einfüllen und mit dem Käse bestreuen. Die Tomatensoße in einer Auflaufform verteilen und die gefüllten Tomaten hineinsetzen. Im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten backen. Herausnehmen und mit Basilikum garniert servieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

☒ GRATINIERTE KRÄUTER-KÄSE-TOMATEN

VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

800 g mehligkochende Kartoffeln, Salz, 12 EL Magermilch, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 8 Tomaten, 4 Lauchzwiebeln, je 1 Bund Basilikum und Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 50 g geriebener Hartkäse, 2 EL Olivenöl

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Circa 20 Minuten garen, anschließend abgießen und ausdampfen lassen. Die Kartoffeln zerstampfen und mit der Magermilch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Püree im Topf warm halten.

2. Die Tomaten waschen, halbieren und mit dem Löffel aushöhlen. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Basilikum und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, etwas von der Petersilie für die Garnitur beiseitelegen, den Rest klein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform ausfetten.

4. Die gehackten Kräuter, den Knoblauch, die Hälfte des Käses und das Olivenöl mit der Hälfte des Kartoffelpürees mischen. Nochmals abschmecken und in die Tomatenhälften füllen. In die Form setzen und mit dem restlichen Käse bestreuen.

5. Die Tomaten im vorgeheizten Backofen circa 15–20 Minuten überbacken. Herausnehmen, mit dem restlichen Kartoffelpüree anrichten und mit den Petersilienblättchen servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: circa 40 Minuten



Neues Saatgut aus dem eigenen Garten

Die Früchte samenfester Tomatensorten liefern jedes Jahr neues Saatgut, das man in der darauffolgenden Gartensaison für die Anzucht verwenden kann. Kluge Gärtner wählen dafür gesunde, ertragreiche Pflanzen mit besonders aromatischen Früchten. Die Samenernte beginnt, sobald die Tomaten voll ausgereift sind.

VON DER FRUCHT ZUM SAMEN

Zunächst schneidet man die Tomate der Länge nach auf und kratzt das gesamte Innere mit einem Teelöffel in eine Schüssel oder ein Glas. Dann gibt man etwas lauwarmes Wasser hinzu, deckt den Behälter mit Frischhaltefolie ab und lässt die Mischung ein bis zwei Tage an einem

warmen Ort stehen. Die Samen lösen sich nach und nach vom schleimigen Fruchtfleisch und sinken langsam zu Boden. Sobald sich das Saatgut nicht mehr glitschig, sondern rau anfühlt, wird es in einem Sieb unter laufendem Wasser abgewaschen und zum Trocknen zwei bis drei Wochen auf einen Kaffeefilter, etwas Küchenpapier oder einen Bogen Zeitungspapier gelegt. An einem windgeschützten Platz können die kleinen Samen nicht fortgeweht werden. Übereinanderliegen dürfen sie nicht.

AUFBEWAHREN UND TESTEN

Das getrocknete Saatgut ist nun für die Aussaat bereit, kann aber auch noch gut fünf Jahre gelagert werden. Dafür eignen sich lichtdichte Dosen und Gläser ebenso gut wie Papiertütchen. Alle Behälter werden mit dem Sortennamen beschriftet. Wer überprüfen möchte, ob seine Samen noch brauchbar sind, sollte rechtzeitig eine Keimprobe machen. Dafür legt man sie auf einen Teller mit feuchtem Küchenpapier und bedeckt sie mit Frischhaltefolie. An einem warmen Platz, zum Beispiel auf der Fensterbank, und wenn das Papier gleichmäßig feucht gehalten wird, sollte nach einiger Zeit mindestens die Hälfte der Samen keimen.



1



2

1 Eine einzige Tomate enthält je nach Sorte und Größe bis zu 40 Samen. Sie werden zusammen mit dem Fruchtfleisch herausgekratzt, eingeweicht, abgewaschen und anschließend getrocknet – schon hat man neues Saatgut. **2** In einer Dose, einem Glas, einem Tütchen oder einem anderen Behälter, der sie vor Sonnenstrahlen schützt, sind die Samen am besten aufgehoben



Wer rechtzeitig für neues Saatgut sorgt, kann jedes Jahr geschmacksintensive und formschöne Tomaten ernten. Hochwertige Samen kann man zwar überall kaufen, aber auch ganz einfach aus den Früchten im eigenen Garten gewinnen

ROTES WUNDER

Sie kann auch anders



Tomaten sind das Lieblingsgemüse der Deutschen. Dementsprechend oft kommen sie auf den Tisch – meist als Salat oder Soße. Doch auf Kuchen oder als Mousse? Sie werden überrascht sein, wie man die Tomate noch genießen kann.



ROTES WUNDER





ÜBERRASCHENDES
MIT TOMATEN

Da staunt der Gaumen

Wir alle kennen Tomaten seit unserer Kindheit – und essen sie meist in den immer gleichen Rezepten. Doch wir haben auch neue Ideen für die alte Bekannte.



☒ TOMATENKUCHEN MIT FRISCHKÄSECREME



Zutaten für 1 Kuchenform
(circa 20 x 30 cm)

Für den Teig: Butter für die Form,
4 Eier, 200 g Zucker, 1 TL Zimtpulver,
2 TL Backpulver, 250 g Mehl, 100 g ge-
mahlene Mandeln, 100 g gemahlene
Haselnüsse, 160 ml Pflanzenöl, 100 ml
passierte Tomaten, 2 EL unbehan-
ter Orangenabrieb

Für die Glasur: 300 g Doppelrahm-
Frischkäse, 100 g Puderzucker, 1 TL
Zitronensaft, gehackte Walnüsse zum
Bestreuen

1. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Form buttern.
2. Die Eier mit dem Zucker weißschau-
mig aufschlagen. Zimt, Backpulver,
Mehl, Mandeln und Haselnüsse vermi-

schen. Die Mehlmischung mit dem Pflanzenöl, dem Tomatenpüree und dem Orangenabrieb in die Ei-Masse einrühren. In der Form verstreichen und im vorgeheizten Backofen 40–45 Minuten backen (Stäbchenprobe).

3. Den Kuchen herausnehmen und vollständig

abkühlen lassen. Frischkäse, Puderzucker und Zitronensaft glatt rühren und auf dem Kuchen verstreichen. Mit gehackten Walnüssen bestreuen und in Stücke geschnitten servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 45 Minuten

☒ KÄSEKÜCHLEIN MIT ZIEGENKÄSE, DATTELEN UND GEBRATENEN TOMATEN

Zutaten für 4 Personen

80 g Datteln (entsteint), 3–4 getrocknete Feigen, 3–4 Scheiben Pumpernickel (angetrocknet), 3 EL gehackte Haselnüsse oder Walnüsse, 50 g Butter, 3 Blatt Gelatine, 150 g Ziegenfrischkäse, 2 EL Joghurt, 1–2 EL Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer, 100 ml Sahne, 200 g bunte Bio-Kirschtomaten (mit Grün), 1 EL Olivenöl, 1 EL Zucker, Pfeffer aus der Mühle

1. Die Datteln und die Feigen fein hacken. Den Pumpernickel zerbröseln. Die Datteln und Nüsse sowie die Feigen untermischen. Die Butter schmelzen und unterrühren. Die Masse in 4 Dessertringe füllen und festdrücken.

2. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Frischkäse mit Joghurt, Zitronensaft und zwei Dritteln der übrigen Datteln verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne steif schlagen. Die Gelatine tropfnass in einen kleinen Topf geben und unter Rühren auflösen. Unter die Frischkäsecreme rühren und die Sahne unterheben. Die Masse in die Dessertringe verteilen, glatt streichen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

3. Die Tomaten waschen und trocken



tupfen. In einer Pfanne in heißem Öl kurz anbraten, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Vom Herd ziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Törtchen aus den Dessertringen lösen. Mit den Tomaten belegen und je nach Geschmack mit Pfeffer übermahlen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Kühlzeit: 3 Stunden, Garzeit: 5 Minuten

☒ KIRSCHTOMATENTARTE MIT PISTAZIEN UND MANDELCREME

VEGETARISCH

Zutaten für 1 Tarteform (circa 20 x 30 cm)

Für den Teig: 200 g Mehl, 1 Prise Salz, 3 EL Zucker, 150 g Butter, 1 Ei, 2–3 EL Milch, Butter für die Form, Mehl für die Arbeitsfläche

Für den Belag: 42 Bio-Kirschtomaten mit Grün, 100 g Marzipan, 4 Eigelb, 125 ml Sahne, 50 g gemahlene Mandeln (geschält), 2 EL Vanillezucker, 2 EL Zucker, 2 EL Pistazienkerne

1. Für den Teig das Mehl mit Salz und Zucker vermischen. Die Butter in kleinen Stückchen darüber verteilen und alles zwischen den Händen zu Bröseln verreiben. Das Ei und die Milch dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühl schrank circa 1 Stunde kalt stellen.

2. Den Ofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Tarteform mit Butter ausstreichen.
3. Für den Belag die Tomaten waschen und abtropfen lassen. Das Marzipan in Stücke brechen, nach und nach die Eigelbe unterrühren und die Masse Schaumig aufschlagen. Die Sahne, Mandeln, Vanillezucker und Zucker unterrühren.

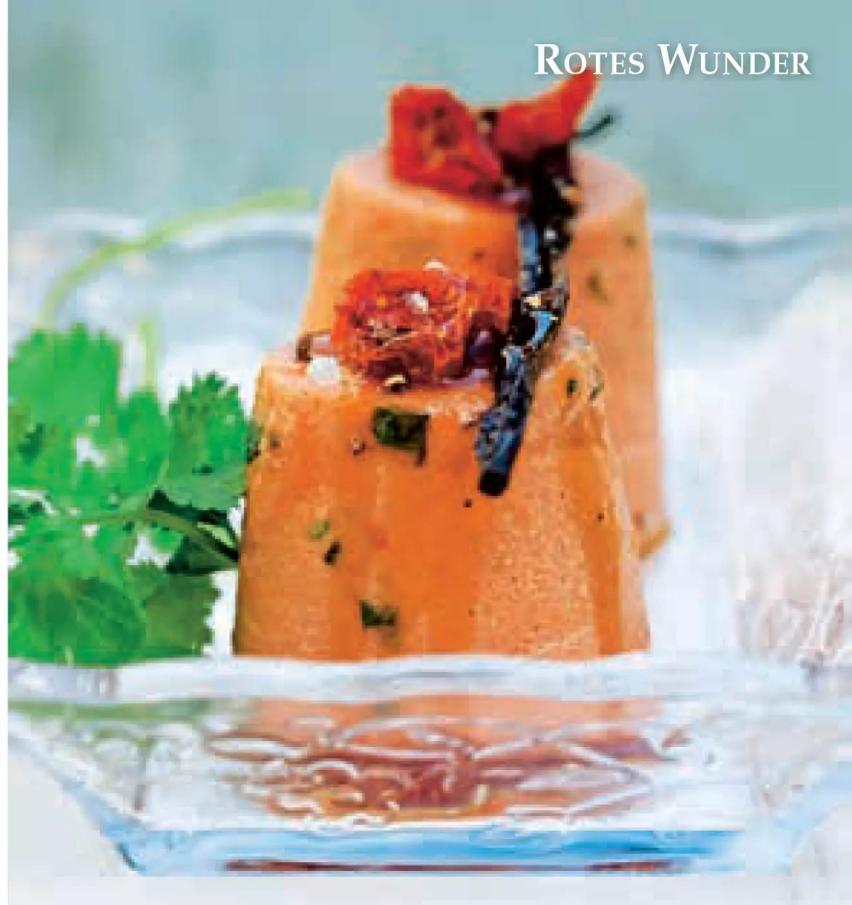


4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche circa 1 cm dick ausrollen und die Form damit auskleiden. Dabei einen Rand mitformen. Überstehenden Teig abschneiden. Die Mandelcreme auf den Teig geben und glatt streichen. Die Tomaten darauf verteilen und leicht in die Creme drücken. Die Tarte im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen, dann die Pistazien aufstreuen und die Tarte in 15–20 Minuten fertig backen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Backzeit: 40 Minuten

Kühlzeit: 1 Stunde



☒ TOMATENMOUSSE MIT KRÄUTERN

Zutaten für 4 Portionsförmchen (à circa 100 ml)

750 g Kirschtomaten, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1–2 Knoblauchzehen, 1 TL gehackte Kräuter (Thymian, Rosmarin), 1 Vanilleschote, Olivenöl zum Beträufeln, 1 TL Weißweinessig, 1 Prise Zucker, 5 Blatt Gelatine, 1 Bund Koriandergrün oder Petersilie, 100 ml Sahne, Chiliflocken, Fleur de Sel

1. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Die Tomaten waschen, 300 g halbieren, auf das Blech legen, salzen und pfeffern. Den Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und mit den gehackten Kräutern auf den Tomaten verteilen. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark ausschaben und beiseitestellen. Die Vanilleschote auf das Blech legen, alles mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen circa 20 Minuten backen.
3. Die übrigen Kirschtomaten vierteln und in einen Topf geben. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Vanillemark unterrühren und alles circa 10 Minuten köcheln lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und einige Stängel beiseitelegen. Die übrigen Blättchen abzupfen und fein hacken.

4. Die Tomaten aus dem Ofen nehmen. 8 Hälften für die Garnitur beiseitelegen, die übrigen mit den gekochten Tomaten durch ein Sieb streichen und circa 350 ml abmessen. Bei Bedarf Tomatenensaft ergänzen. Die Mischung nochmals kurz aufkochen, beiseitestellen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Die Masse mit dem Pürierstab fein mixen und abkühlen lassen.

5. Sahne, gehackte Kräuter und 1–2 Prisen Chiliflocken unterrühren. Die Masse in die Förmchen füllen und im Kühlschrank mindestens 3 Stunden fest werden lassen. Die Tomatenmousse auf Teller stürzen, mit den übrigen Ofentomaten und je 1 Stück Vanilleschote belegen, mit Fleur de Sel bestreuen und mit den Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 25 Minuten, Kühlzeit: 3 Stunden

☒ ERDBEER-KIRSCHTOMATEN-DAIQUIRI



Zutaten für 1 Drink

4 Erdbeeren, 3 Kirschtomaten,
5 cl weißer Rum, 2 cl Limettensaft,
1 cl Erdbeersirup, 1 Barlöffel Puderzucker, 2 EL zerstoßenes Eis

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Die Kirschtomaten waschen, halbieren, vierteln und entkernen.
2. Die Erdbeeren mit den Tomaten, dem Rum, dem Limettensaft, dem Erdbeersirup, Puderzucker und dem zerstoßenen Eis in den Mixer geben und pürieren. Den Drink in ein Glas füllen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 5 Minuten



Ihr Land IDEE-Tipp:

Für einen Erdbeer-Tomaten-Smoothie in einer alkoholfreien Variante benötigen Sie für 4 Personen: 500 g Erdbeeren, 500 g Tomaten, 8 Stängel Basilikum, je 1 Prise Salz und Chiliflocken und 2 EL Honig. Die vorbereiteten Zutaten mit 4 Eiswürfeln im Mixer pürieren.

☒ ROSMARIN-PANNACOTTA MIT APRIKOSEN-KIRSCHTOMATEN-KOMPOTT



Zutaten für 4 Personen

Für die Pannacotta: 1 Vanilleschote, 1–2 Zweige Rosmarin, 500 ml Sahne, 3 EL Zucker, 5 Blatt weiße Gelatine

Für das Kompost: 6 Aprikosen, 200 g Kirschtomaten, 4 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 50 ml trockener Weißwein, 100 ml Apfelsaft

Außerdem: 8–10 Amarettini-Kekse, Rosmarinspitzen zum Garnieren

1. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Sahne mit dem Zucker, den Rosmarinzweigen, dem Vanillemark und der Schote kurz aufkochen. 5 Minu-

ten leise köcheln lassen, dann vom Herd ziehen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

2. Die Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote und die Rosmarinzweige aus der Sahne heben. Die Gelatine gut ausdrücken, in die Vanillesahne geben und unter Rühren auflösen. Die Vanillesahne in 4 Gläser füllen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

3. Für das Kompott die Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Zucker und Vanillezucker in einem kleinen Topf karamellisieren, mit dem Wein und dem Apfelsaft ablösen und aufkochen. Die Aprikosen zugeben und circa 3 Minuten im Sud leise köcheln, dann

die Tomaten untermischen. Das Kompott vom Herd ziehen und auskühlen lassen.

4. Zum Servieren die Pannacotta auf Teller stürzen und das Kompott darum herum verteilen. Die Kekse zerbröseln und daraufstreuen. Mit Rosmarinspitzen garnieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: 20 Minuten, Kühlzeit: 4 Stunden

Ihr LandIDEE-Tipp:

Für eine vegetarische Variante kann man statt der Gelatine auch vegetarisches Geliermittel oder Agar-Agar verwenden.

☒ TOMATEN-CHILI-SORBET MIT MINZE

Zutaten für 4 Personen

500 g vollreife Strauchtomaten,
Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone, 2 Msp. Chilipulver,
4 EL flüssiger Honig, 30 ml Olivenöl,
2–3 Zweige Minze

1. Die Tomaten von den Stielansätzen befreien, circa 30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, kalt abbrausen und die Tomatenhaut abziehen.

2. Das Fruchtfleisch zusammen mit dem Zitronensaft, Chili, Honig und Olivenöl in den Mixer geben, fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Unter die Tomatenmasse ziehen und alles in der Eismaschine in circa 35–40 Minuten zu Sorbet gefrieren lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Gefrierzeit: 40 Minuten



Ihr LandIDEE-Tipp:

Für ein Sorbet ohne Eismaschine die Masse in eine Metallschüssel füllen und 1 Stunde ins Gefrierfach stellen. Mit einem Schneebesen durchröhren, weitere 2 Stunden gefrieren lassen, dabei alle 20 Minuten durchröhren. Zum Schluss mit einem Stabmixer pürieren.

☒ ROT-WEISSE GEMÜSETERRINE MIT MOZZARELLA, ZUCCHININUDELN & BASILIKUM



VEGETARISCH

Zutaten für 4 Personen

30 g Mandelkerne oder Erdnusskerne, 3–4 große Tomaten (z. B. Ochsenherzen), Olivenöl, 1 Zucchini, 2 Kugeln Mozzarella, 2 Stängel Basilikum, 1–2 EL brauner Balsamico, 2 EL weißer Balsamessig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 junge Knoblauchzehe, 1 rote Schalotte, Basilikum zum Garnieren

1. Die Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Die Tomaten waschen, heiß überbrühen, häuten, entkernen, das Fruchtfleisch in circa 5 mm große Würfel schneiden und mit Olivenöl beträufeln. Die Zucchini waschen, trocken tupfen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Den Mozzarella in circa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

2. Beide Essige mit Salz, Pfeffer und 6–8 EL Olivenöl zu einer Vinaigrette rühren und abschmecken. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin hell anschwitzen. Die Zucchinistreifen zufügen und circa 1 Minute mitgaren.

3. Jeweils 4 rechteckige Rahmen oder Ausstecher auf Teller setzen, die Hälfte der Tomatenwürfel auf die Formen verteilen, leicht salzen und pfeffern. Der Hälfte der Mozzarella scheiben darauf auslegen, leicht salzen und pfeffern und die übrigen Tomatenwürfel und Mozzarellascheiben ebenso einschichten. Alles mit etwas Vinaigrette beträufeln und die Zucchininudeln darauf verteilen. Den Rechteckrahmen vorsichtig abziehen, die Terrine mit den Nüssen bestreuen, mit der übrigen Vinaigrette umträufeln und mit Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 5 Minuten

Ihr *Land* IDEE-Tipp:

Für eine stabilere Terrine 4 Blatt eingeweichte Gelatine in einer Tasse mit etwa 200 g warmen passierten Tomaten auflösen und unter die Tomatenwürfel mischen. Die Terrine einschichten und 2–3 Stunden im Kühl schrank fest werden lassen.

NEU
im
Handel

Luftig, locker, lecker: 115 Köstlichkeiten

The image shows the front cover of the book 'Hefeteig'. At the top left, there's a red circular badge with white text. Below it, the title 'Hefeteig' is written in a large, elegant red script font. Underneath the title, the subtitle 'Lockr & saftig, pikant oder süß: 115 Rezepte vom Land mit Hefeteig' is displayed. To the right of the title, a green circular badge contains the text 'Die besten Tipps - so gelingt fluffiger Hefeteig'. The main part of the cover features several photographs of different breads and pastries, including a loaf of stollen-like bread topped with almonds and dried fruit, and a slice of pizza with apricots and mint.

Land IDEE

HERZHAFTES BROTE, LUFTIGES LAND, 115 REZEPTE VOM LAND, LANDIDEE HEFEGEBÄCK

Lockr & saftig, pikant oder süß: 115 Rezepte vom Land mit Hefeteig

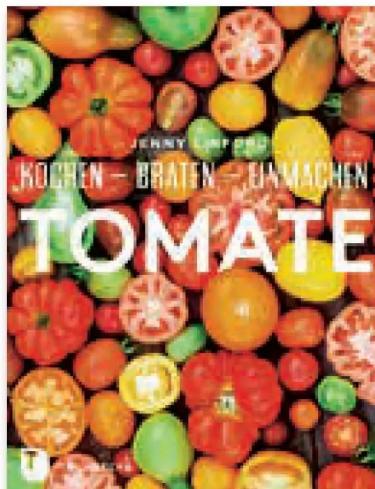
Die besten Tipps - so gelingt fluffiger Hefeteig

Jetzt weiterlesen auf READY

UNSERE
TIPPS VOM

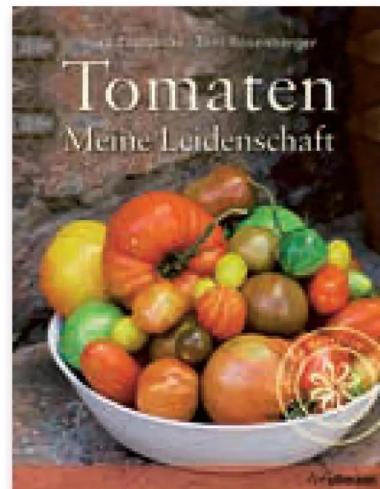
Büchermarkt

Noch mehr Wissenswertes rund um die aromatische Tomate sowie weitere raffinierte Rezepte finden Sie in diesen Büchern.



Tomate: Kochen – Braten – Einmachen

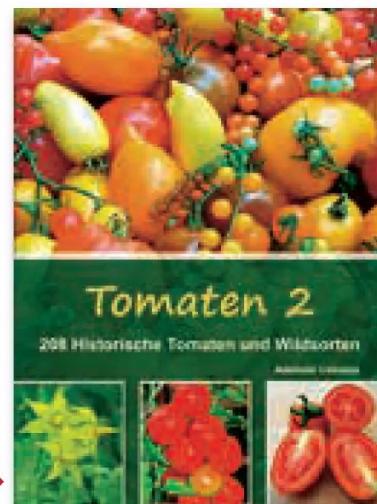
Ob als Haupt- oder Nebendarstellerin, in der italienischen, marokkanischen oder indischen Küche: Kochbuchautorin Jenny Linford zeigt in mehr als 75 köstlichen Rezepten, wie vielseitig die Tomate verwendet und kombiniert werden kann. Jan Thorbecke Verlag, 19,99 Euro



Tomaten 2 – Historische Tomaten & Wildsorten

Mit über 780 Farbfotos zeigt Adelheid Coirazza die bunte Welt der ertragreichen und pflegeleichten Wildtomaten und der seit Generationen bewährten historischen Sorten. Kurzbeschreibungen liefern wichtige Informationen rund um die Pflanzen.

Formosa Verlag, 14 Euro



Tomaten – Meine Leidenschaft

Tipps für den Anbau im Garten oder auf dem Balkon, Warenkunde, Porträts zu den verschiedenen Sorten und dazu viele Rezepte aus aller Welt: Dieses Buch ist wahrlich eine leidenschaftliche Liebeserklärung an eine wunderbare Frucht.

h.f.ullmann, 19,99 Euro

Der Experte für „LandIdee TomatenKüche“: Damian Blidon

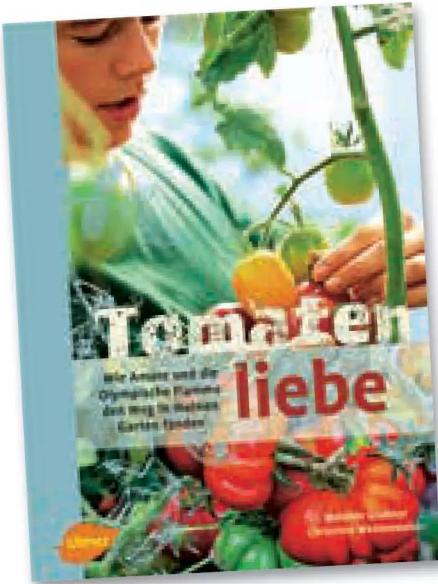
Unser Experte Damian Blidon machte vor 15 Jahren seine Ausbildung zum Koch im renommierten „Landhaus Flottbek“ in Hamburg. Seitdem sammelte er in Küchen kleiner und großer Restaurants weitere Erfahrungen. Kochen als Handwerk,

eine gute Qualität der Produkte und die Verwendung frischer Zutaten lag und liegt ihm dabei besonders am Herzen. Bis heute hat er die Leidenschaft fürs Kochen nicht verloren. Für unsere „TomatenKüche“ hat er alle Rezepte überprüft.



Tomatenliebe

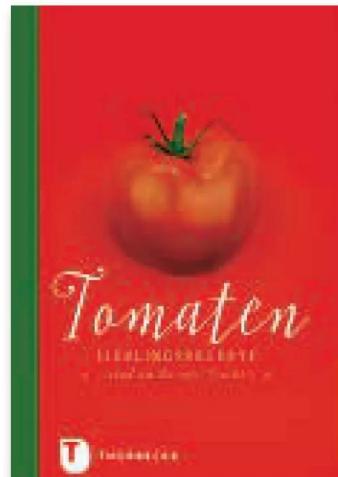
Gehören Sie zu den Menschen, die von der Formen- und Farbenvielfalt reifer Tomaten fasziniert sind und sich auf Märkten nie entscheiden können, welche Sorten in Ihren Garten ziehen dürfen? Dann ist dieses Buch genau das Richtige. Tomatenliebhaberin Melanie



Grabner erzählt mit viel Begeisterung, wie man Tomaten aussät, die Pflanzen pflegt und schließlich leckere Köstlichkeiten zubereitet. Auch stellt sie 60 samenechte Sorten vor sowie Menschen, die sich für die Tomate einsetzen.

Eugen Ulmer,
24,90 Euro

*Unser
Buchtipp*



Tomaten: Lieblingsrezepte rund um die rote Frucht

Dieses Büchlein erscheint in der Reihe „Thorbeckes Kleine Schätze“ und ist der optimale Begleiter für die Tomatensaison. Denn alle wichtigen Rezepte sind darin zu finden: von Getränken über Suppen, Soßen und Dips bis hin zu Tartes, Salaten und Nudelsoßen.

Jan Thorbecke Verlag, 8,99 Euro

Rezepte für jede Saison

Sie wollen die nächsten Hefte der *LandIDEE*-Küchenreihe nicht verpassen oder bereits erschienene Hefte nachbestellen? Kein Problem – wir liefern sie Ihnen gern nach Hause.*

Lieferbar sind:

AdventsBacken, Apfelküche, Genuss aus der Pfanne, Genuss mit Blätterteig, Genuss mit Käse, Die neue Tomatenküche und Weihnachtsküche.

Verfügbare Einzelhefte sind bestellbar unter shop.funke-zeitschriften.de/LandIDEE-Rezeptreihe/Einzelhefte

Alternativ können Sie uns anrufen unter Tel. +49 (0) 40/5 24 71 83 30 oder Sie senden eine E-Mail an kundenservice@funkemedien.de

Mit einem Küchenreihen-Abo verpassen Sie keine Ausgabe mehr. Bestellbar unter shop.funke-zeitschriften.de/LandIDEE-Rezeptreihe/Abos

*Jetzt
auch im
Abo*



Index nach Gerichten

SNACKS & VORSPEISEN

Blätterteigtörtchen mit getrockneten Tomaten und karamellisierten Zwiebeln	21
Bruschetta	25
Crostini mit Tomaten, Auberginen & Ziegenkäse	17
Eingelegte Kirschtomaten	19
Gefüllte getrocknete Tomaten mit Anchovis, Kapern und Petersilie	26
Gefüllter Mozzarella	32
Gegrillte Gemüse-Lachs-Spieße	29
Hackbällchen mit getrockneten Tomaten	20
Hähnchen-Tomaten-Spieße mit Kräutern	15
Hefeschnecken mit Käse und Kapern	23
Hirtenkäse in der Nusskruste mit bunten Tomaten	16
Kalte Tomatensuppe	35
Kichererbsencreme mit getrockneten Tomaten	20
Knuspersteigtörtchen mit Tomate & Mozzarella	14
Krosse Brote mit Tomate, Pesto und Käse	27
Pikante Kekse mit Paprikawurst und rotem Pesto	33
Pizza-Waffeln mit getrockneten Tomaten	26
Tomatenaufstrich mit Ricotta	32
Tomatenbutter	31
Tomaten-Ziegenkäse-Taler mit Rhabarber-Konfitüre	28
Wraps mit Kichererbsen und Tomaten	22

SALATE

Auberginensalat mit Kirschtomaten und Grillkäse	40
Bauernsalat mit Parmesanplätzchen	47
Brotsalat	45
Gebratener Ricotta auf Pesto-Tomatensalat	43
Gelber Sommersalat mit Hähnchenbrust & Aprikosenchutney	38
Grüner Spargel-Nudelsalat mit Nuss-Estragon-Dressing	39
Kerniger Kartoffel-Tomaten-Salat	48
Schneller Nudelsalat mit Tomaten und Artischocken	46
Schneller Sommer-Tortellinisalat	40
Sommersalat mit Tomaten, Erdbeeren und Feta	41

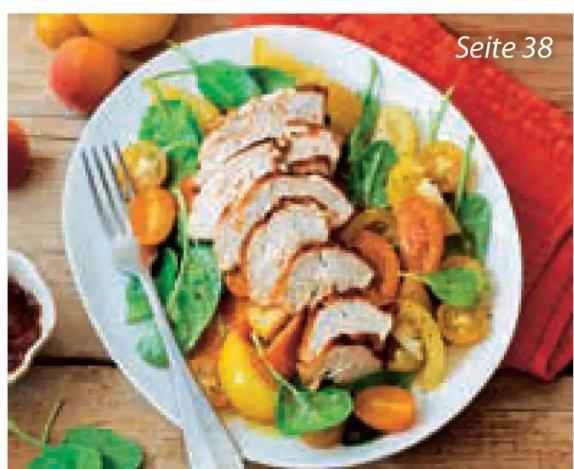
Tomate-Mozzarella	51
Tomatensalat mit Kräuter Couscous	49
Warmer Antipasti-Salat mit Parmesanzwieback	42

SUPPEN & EINTÖPFE

Auberginen und Paprika in Tomatensoße geschmort	58
Bohnen-Tomaten-Eintopf mit Würstchen	67
Fischeintopf mit Tomaten	62
Kürbis-Tomaten-Suppe	65
Rindfleisch-Karotten-Eintopf mit Reis	59
Rustikale Gemüsesuppe mit Tomaten und grünen Bohnen	63
Scharfer Rindfleischeintopf mit Kürbis, Kichererbsen, Tomaten und Spinat	56
Tomaten-Brot-Suppe mit Basilikum	64
Tomatencremesuppe	61
Tomaten-Linsen-Suppe mit Mais und Joghurt	57
Tomaten-Linsen-Suppe mit Wurzelgemüse	64

SOSSEN & EINGEMACHTES

Apfelchutney mit gelben Tomaten	92
Bandnudeln mit Linsen-Bolognese	70
Bandnudeln mit Tomaten-Speck-Soße	72
Grüne Tomatenmarmelade	82
Grünes Tomaten-Chutney	85
Hausgemachtes Ketchup	87
Mandel-Pesto-Brot	88
Mediterrane Nudeln mit Sardellen & Kapern	78
Nudeln mit Ofentomaten-Sugo	77
Ochsenherztomaten mit vegetarischer Bolognese	79
Pfirsichchutney mit Tomaten & Chili	83



Pochiertes Fischfilet mit

Tomaten-Orangen-Rosmarin-Soße	71
Röhrennudeln mit Tomaten-Auberginen-Soße	78
Scharfe Paprika-Tomaten-Soße zum Grillen	82
Selbst gemachte Tomatensoße	75
Spaghetti mit klassischer Hackfleischsoße	72
Spaghetti mit Thunfischbällchen	73
Spaghetti mit Zucchini-Tomaten-Soße und Soja-Frikadellen	76
Tomatenmarmelade	91
Tomaten-Paprika-Marmelade	88
Tomatenpesto	81
Tomaten-Rosmarin-Konfitüre	89
Würziges rotes Tomaten-Chutney	85

GERICHTE AUS DER PFANNE

Bratkartoffeln mit frischen Pfifferlingen, Tomaten und Ei	99
Gebratene Polenta mit Tomatensoße & Spiegelei	100
Hackbällchen in pikanter Tomatensoße	94
In Tomaten-Gemüse-Soße pochierte Eier	101
Kartoffelomelett mit Tomaten und Schafskäse	96
Käseomelett mit Kirschtomaten und Mozzarella	98
Kräuteromelett mit Tomatenconcassé	96
Ratatouille-Gemüse	97
Reispfanne mit Hack & kleinen Tomaten	95
Tomatenrisotto mit Parmesan	103

TARTES & QUICHES

Gebackener Tomaten-Auberginen-Pfannkuchen	117
Hähnchenkuchen mit Tomaten und Mozzarella	112
Parmesantarte mit Tomaten-Basilikum-Salat	110
Ricotta-Tomatentarte	113
Speck-Tomaten-Tarte	115
Tomaten-Kräuter-Tarteletts	114
Tomatentarte	114
Tomatentarte mit Ei und Spargel	111
Tomaten-Zucchini-Quiche	116

BROTE, PIZZA & PIKANTES BACKWERK

Hefebrot mit getrockneten Tomaten	125
Hefebrot mit Tomatenpesto, Salami & Käse	120
Körner-Nuss-Brot mit getrockneten Tomaten	122
Muffins mit getrockneten Tomaten & Käse	124

Tomatenbrot

Tomaten-Käse-Brot	121
Tomaten-Kräuter-Roulade	129
Tomatenpizza	124
Vollkornbrot mit getrockneten Tomaten, Spinat & Hirtenkäse	123
Zopfbrot mit Tomaten, gegrillter Paprika & Käse	128

AUFLÄUFE & OFENGERICHE

Gebackene Fleischtomaten mit Erbsen-Schinken-Füllung	142
Gebackener Hirtenkäse	140
Getrocknete Tomaten mit Knoblauch und Kräutern	137
Gnocchi-Auflauf mit Kirschtomaten, Hackfleisch und Käse	134
Gratinierte Kräuter-Käse-Tomaten	143
Hähnchenhackbraten mit Kirschtomaten an der Rispe	133
Hähnchenschenkel in Tomatensoße mit Basilikum	131
Kartoffel-Püree mit Schmortomaten	134
Ochsenherztomaten mit gebackenen Eiern	135
Provenzalisch gefüllte Tomaten	139
Sommergemüse-Auflauf mit Kräutern	138
Tomaten-Auflauf mit Bulgur & Pilzen	132
Tomaten-Kartoffel-Auflauf	130
Tomaten-Reisnudel-Auflauf	140
Tomaten-Thunfisch-Gratin mit Thymian	141

ÜBERRASCHENDES MIT TOMATE

Erdbeer-Kirschtomaten-Daiquiri	152
Käseküchlein mit Ziegenkäse, Datteln und gebratenen Tomaten	149
Kirschtomatenartete mit Pistazien und Mandelcreme	150
Pannacotta mit Rosmarin und Aprikosen-Kirschtomaten-Kompott	152
Rot-weiße Gemüseterrine mit Mozzarella, Zucchininudeln & Basilikum	154
Tomaten-Chili-Sorbet mit Minze	153
Tomatenkuchen mit Frischkäsecrème	148
Tomatenmousse mit Kräutern	151

Index nach Zutaten

VEGETARISCHE GERICHTE

Auberginensalat mit Kirschtomaten und Grillkäse	40
Bauernsalat mit Parmesanplätzchen	47
Blätterteigtörtchen mit getrockneten Tomaten und karamellisierten Zwiebeln	21
Bratkartoffeln mit frischen Pfifferlingen, Tomaten und Ei	99
Crostini mit Tomaten, Auberginen & Ziegenkäse	17
Gebackener Hirtenkäse	140
Gebackener Tomaten-Auberginen-Pfannkuchen	117
Gebratene Polenta mit Tomatensoße & Spiegelei	100
Gebratener Ricotta auf Pesto-Tomatensalat	43
Gefüllter Mozzarella	32
Gratinierte Kräuter-Käse-Tomaten	143
Grüner Spargel-Nudelsalat mit Nuss-Estragon-Dressing	39
Hefebrot mit saftiger Füllung	125
Hefeschnecken mit Käse und Kapern	23
Hirtenkäse in der Nusskruste mit bunten Tomaten	16
Kartoffelomelett mit Tomaten und Schafskäse	96
Kartoffel-Püree mit Schmortomaten	134
Käseomelett mit Kirschtomaten & Mozzarella	98
Kerniger Kartoffel-Tomaten-Salat	48
Knusperteigtörtchen mit Tomate & Mozzarella	14
Körner-Nuss-Brot mit getrockneten Tomaten	122
Kräuteromelett mit Tomatenconcassé	96
Krosse Brote mit Tomate, Pesto und Käse	27
Kürbis-Tomaten-Suppe	65

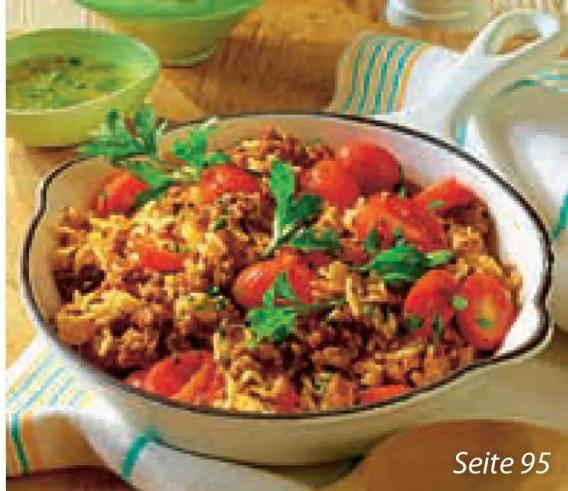


Seite 14

Mandel-Pesto-Brot	88
Muffins mit getrockneten Tomaten & Käse	124
Ochsenherztomaten mit gebackenen Eiern	135
Ochsenherztomaten mit vegetarischer Bolognese	79
Parmesantarte mit Tomaten-Basilikum-Salat	110
Pizza-Waffeln mit getrockneten Tomaten	26
Provenzalisch gefüllte Tomaten	139
Ricotta-Tomatentarte	113
Röhrennudeln mit Tomaten-Auberginen-Soße	78
Schneller Sommer-Tortellinisalat	40
Sommersalat mit Tomaten, Erdbeeren & Feta	41
Tomate-Mozzarella	51
Tomaten-Auflauf mit Bulgur & Pilzen	132
Tomatenauflstrich mit Ricotta	32
Tomatenbrot	127
Tomatenbutter	31
Tomatencremesuppe	61
Tomaten-Kartoffel-Auflauf	130
Tomaten-Käse-Brot	121
Tomaten-Kräuter-Roulade	129
Tomaten-Linsen-Suppe mit Mais und Joghurt	57
Tomatenpesto	81
Tomaten-Reisnudel-Auflauf	140
Tomatenrisotto mit Parmesan	103
Tomatensalat mit Kräuter Couscous	49
Tomatentarte	114
Tomaten-Ziegenkäse-Taler mit Rhabarber-Konfitüre	28
Tomaten-Zucchini-Quiche	116
Vollkornbrot mit getrockneten Tomaten, Spinat & Hirtenkäse	123
Warmer Antipasti-Salat mit Parmesan zwieback	42
Zopfbrot mit Tomaten, gegrillter Paprika & Käse	128

VEGANE GERICHTE

Apfelchutney mit gelben Tomaten	92
Auberginen und Paprika in Tomatensoße geschmort	58
Bandnudeln mit Linsen-Bolognese	70
Brotsalat	45
Bruschetta	25



Seite 95

Eingelegte Kirschtomaten	19	Hähnchenbrust & Aprikosenchutney	38
Getrocknete Tomaten mit Knoblauch und Kräutern	137	Gnocchi-Auflauf mit Kirschtomaten, Hackfleisch und Käse	134
Grüne Tomatenmarmelade	82	Hackbällchen in pikanter Tomatensoße	94
Grünes Tomaten-Chutney	85	Hackbällchen mit getrockneten Tomaten	20
Hausgemachtes Ketchup	87	Hähnchenhackbraten mit	
Kalte Tomatensuppe	35	Kirschtomaten an der Rispe	133
Kichererbsencreme mit getrockneten Tomaten	20	Hähnchenkuchen mit Tomaten & Mozzarella	112
Nudeln mit Ofentomaten-Sugo	77	Hähnchenschenkel in Tomatensoße	
Pfirsichchutney mit Tomaten & Chili	83	mit Basilikum	131
Ratatouille-Gemüse	97	Hähnchen-Tomaten-Spieße mit Kräutern	15
Rot-weiße Gemüseterrine mit Mozzarella, Zucchini Nudeln & Basilikum	154	Hefebrot mit Tomatenpesto, Salami & Käse	120
Scharfe Paprika-Tomaten-Soße zum Grillen	82	In Tomaten-Gemüse-Soße pochierte Eier	101
Schneller Nudelsalat mit Tomaten und Artischocken	46	Pikante Kekse mit Paprikawurst & rotem Pesto	33
Selbst gemachte Tomatensoße	75	Reispfanne mit Hack und kleinen Tomaten	95
Sommergemüse-Auflauf mit Kräutern	138	Rindfleisch-Karotten-Eintopf mit Reis	59
Spaghetti mit Zucchini-Tomaten-Soße und Soja-Frikadellen	76	Rustikale Gemüsesuppe mit	
Tomaten-Brot-Suppe mit Basilikum	64	Tomaten und grünen Bohnen	63
Tomaten-Chili-Sorbet mit Minze	153	Scharfer Rindfleischeintopf mit	
Tomaten-Kräuter-Tarteletts	114	Kürbis, Kichererbsen, Tomaten und Spinat	56
Tomaten-Linsen-Suppe mit Wurzelgemüse	64	Spaghetti mit klassischer Hackfleischsoße	72
Tomatenmarmelade	91	Speck-Tomaten-Tarte	115
Tomaten-Paprika-Marmelade	88	Tomatenmousse mit Kräutern	151
Tomatenpizza	124	Tomatentarte mit Ei und Spargel	111
Tomaten-Rosmarin-Konfitüre	89		
Wraps mit Kichererbsen und Tomaten	22		
Würziges rotes Tomaten-Chutney	85		
GERICHTE MIT FLEISCH			
Bandnudeln mit Tomaten-Speck-Soße	72	Fischeintopf mit Tomaten	62
Bohnen-Tomaten-Eintopf mit Würstchen	67	Gefüllte getrocknete Tomaten mit	
Gebackene Fleischtomaten mit Erbsen-Schinken-Füllung	142	Anchovis, Kapern und Petersilie	26
Gelber Sommersalat mit		Gegrillte Gemüse-Lachs-Spieße	29
		Mediterrane Nudeln mit Sardellen & Kapern	78
		Pochiertes Fischfilet mit	
		Tomaten-Orangen-Rosmarin-Soße	71
		Spaghetti mit Thunfischbällchen	73
		Tomaten-Thunfisch-Gratin mit Thymian	141
SÜSSE GERICHTE			
Erdbeer-Kirschtomaten-Daiquiri	152		
Käseküchlein mit Ziegenkäse, Datteln und gebratenen Tomaten	149		
Kirschtomatentarte mit Pistazien und Mandelcreme	150		
Pannacotta mit Rosmarin und Aprikosen-Kirschtomaten-Kompott	152		
Tomatenkuchen mit Frischkäsecreme	148		

*Ab 31. Juli
auf Ready*

LandIDEE

KOCHBUCH

Einmachküche

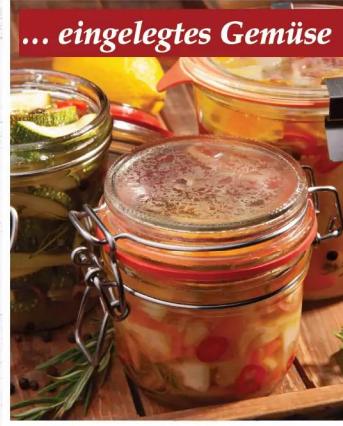
Gemüse und Obst in Hülle und Fülle: Wer nicht nur frisch genießt, sondern sich ans Einmachen und Einkochen macht, hat länger etwas von der reichhaltigen Auswahl im Sommer. Wie man den ganzen Geschmack ins Glas bringt und seine Ernte lange haltbar macht, erfahren Sie in unserer nächsten Ausgabe.

Mit den besten Rezeptideen für ...

... grünes Pesto



... eingelegtes Gemüse



... süße Marmeladen



IMPRESSUM

Anschrift der Redaktion:

FUNKE Lifestyle GmbH,
Marcel-Breuer-Str. 16-18, 80807 München
E-Mail: redaktion@landidee-magazin.de

Editor-at-large: Sandra Schönbein

Chefredaktion: Dagmar Bartosch
(V.i.S.d.P.)

Schlussredaktion: Norbert Misch-Kunert/
gegenleser Redaktionsbüro

Produktionsmanager: Andreas Hutter

Produktionerin: Astrid Weber

Objektleitung: Julia Schmalzbauer

Anschrift des Verlages:

FUNKE Lifestyle GmbH, Münchener Straße
101/09, 85737 Ismaning

Geschäftsführung:

Barbara Brehm, Andrea Glock, Simone
Kasik, Sonja Oster, Bianca Pohlmann,
Christoph Rüth

Anzeigenvermarktung:

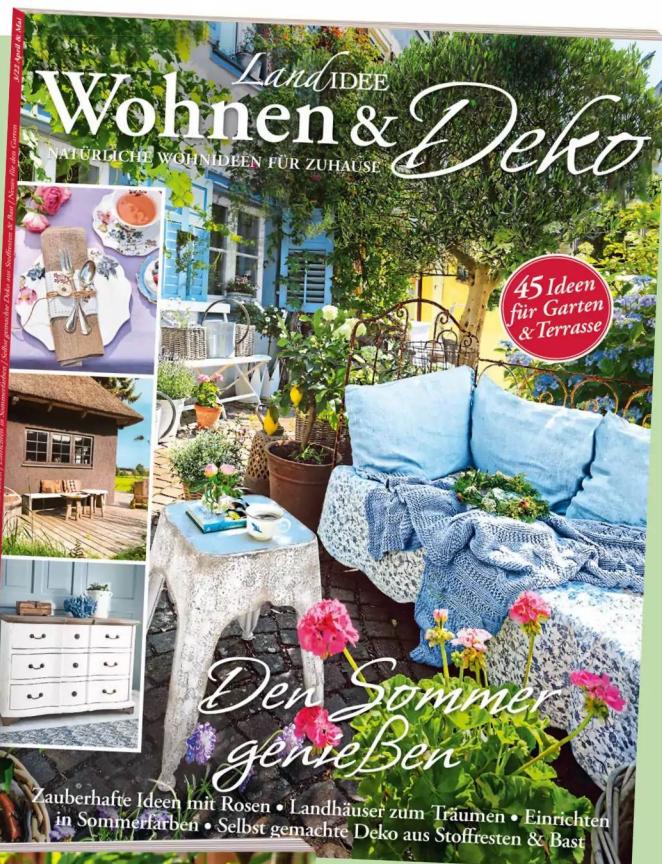
FUNKE MediaSales National
Eva Dahlke (V.i.S.d.P)
Unit Manager Marketing: Imke Bleibtreu,
Head of Brandmarketing LandIDEE
Rezeptreihe, Imke.bleibtreu@funkemedien.de
FUNKE Services GmbH, Großer Burstah 18–32,
20457 Hamburg www.funkemediasales.de
Es gilt die Preisliste vom 1.1.2023

Leserservice: FUNKE Lifestyle GmbH,
Redaktion Leserbriefe,
Münchener Str. 101/09, 85737 Ismaning
E-Mail: landidee.leserservice@funkemedien.de
Telefon: +49(0)89/27270-7622
Für unverlangt eingesandtes Bild- und Text-
material wird keine Haftung übernommen.
Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck
nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages.

Abbildungsnachweise:

Alamy (26), Birgid Allig (55, 130), BILD DER FRAU/Matthias Liebich (5, 23, 66, 67, 119, 126, 138, 139, 142, 144, 146, 147, 152-154), BILD DER FRAU/Carolin Müller (15, 73), Butaris (164), Volker Dautzenberg (6), dpa/picture alliance (9), Imago (65), Harzinger (5), Neu-seelandlamm (4), Peter Raider (12, 13, 112, 113, 124, 125, 149), Shutterstock (3, 8-12, 18, 19, 27, 34, 36, 42, 43, 50-54, 58, 59, 64, 66, 70, 76, 82-84, 89, 95, 100, 105, 116-118, 130, 137, 140, 144, 150, 151, 162), Brigitte Sporrer (127, 136), Florian Stern (35), Stockfood (4, 5, 14, 16, 17, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32, 36, 38-41, 45-49, 54, 56, 57, 60-62, 70, 72, 74-76, 78, 79, 85, 86, 88, 90-92, 94, 97-99, 102, 118, 120, 121, 123, 128, 129, 132-135, 141, 143, 148, 164)

Alles, was mein Leben schöner macht.



LandIDEE
Eine Marke der
FUNKE Mediengruppe

Lesen und genießen.
NEU im Handel und jetzt bei **readly**.

Frisch geerntet auf den Teller – purer Tomatengenuss vom Land



Rund und rot, aromatisch und saftig – so kennen und lieben wir Tomaten. Für Snacks, Vorspeisen, Salate, Suppen, Soßen, Quiches, Brote und Aufläufe sind sie im Sommer eine der beliebtesten Zutaten. Grund genug, das Lieblingsgemüse vieler mit 120 Rezepten in seiner leckeren Sortenvielfalt zu entdecken.