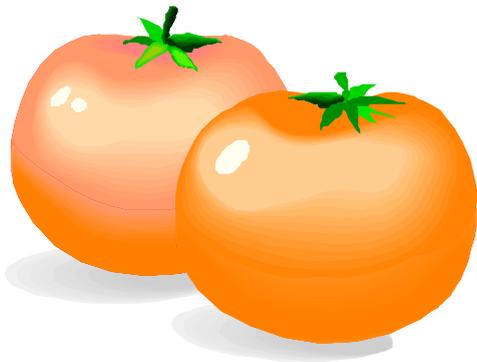




**Ob rot oder gelb:**

**Hauptsache**

# **Tomate**



**Eine tolle Frucht:  
Infos rund um die Tomate  
mit vielen Tipps und  
27 leckeren Rezepten**

**Herausgeber:**

**Landwirtschaftskammer Rheinland**

Endenicher Allee 60

53115 Bonn

Postanschrift:

Postfach 19 69

53009 Bonn

Telefon: 02 28 / 703 - 0

Fax: 02 28 / 7 03 84 98

E-Mail: [info@landwirtschaftskammer.de](mailto:info@landwirtschaftskammer.de)

Internet: [www.landwirtschaftskammer.de](http://www.landwirtschaftskammer.de)

**Text, Gestaltung:**

Marita Eissing / Carola Weber

Gartenbauzentrum Köln-Auweiler

Gartenstr. 11

50765 Köln

Tel.: 02 21 / 53 40 - 200

Fax: 02 21 / 53 40 - 299

**Nachdruck oder Vervielfältigung**

Die gesamte Produktinformation, Auszüge daraus oder auch einzelne Rezepte dürfen vervielfältigt werden.

**Bitte beachten Sie:**

Grundsätzlich muss auf jeder Seite die Quelle angegeben sein, z.B. durch die schon vorhandene Fußzeile:

**Landwirtschaftskammer Rheinland**

Diese Broschüre können Sie auch kostenlos aus dem Internet herunterladen unter

[www.landwirtschaftskammer.de](http://www.landwirtschaftskammer.de)

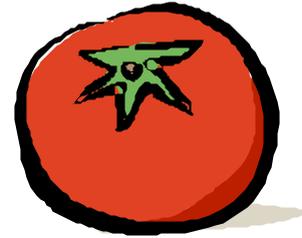
dort unter „Auf einen Klick“ und „Download Rezepte“.

# Ob rot oder gelb: Hauptsache Tomate

Wenn man die Vorzüge von Tomaten kurz und bündig beschreiben sollte, dann könnte sich das so lesen:

## Die Tomate

ist ein wahres „Bio-Feuerwerk“ Sie belebt unseren Organismus, stärkt die Abwehr, verjüngt Körperzellen und Haut, hebt die Stimmung, ist enorm vielseitig zu verwenden und schmeckt einfach lecker.



Zu Recht liegt sie deshalb auf Platz 1 der „Gemüse Top-Ten“ in Deutschland: 19,5 Kilo werden jährlich pro Person verzehrt – frisch oder in verarbeiteter Form.

Ein so knapper Bericht über die Tomate würde dieser Frucht aber gar nicht gerecht, denn sie bietet eine Fülle von interessanten, erstaunlichen und auch amüsanten Details.

## Ein Früchtchen mit Geschichte



Die Tomate stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika (Mexiko, Peru, Ecuador) und kam schon im 16. Jahrhundert durch die Seefahrer nach Europa.

Um 1550 wurde die Tomate in Italien wenig schmeichelhaft beschrieben: als pomo d' oro, d.h. als „**Goldener Apfel**“ wegen ihrer gelben Farbe, aber auch als „Apfel mit stinkendem Geschmack“. Außerdem hielt man sie für giftig, was für die unreifen

Früchte ja auch zutrifft (s.u.). Deshalb wurde sie lange Zeit nur für die Gestaltung der Gärten verwendet. Erst im 18. Jahrhundert setzte sie sich langsam als Lebensmittel durch.

Aber auch andere Länder fanden ein inniges Verhältnis zur Tomate. So nannten die Österreicher sie „**Paradeiser**“, wohl weil sie sich ausmalten, dass Adam im Paradies von einer Tomate verführt worden sei.

In Frankreich schrieb man der Tomate eine aphrodisierende Wirkung zu und nannte sie pomme d' amour, also „**Liebesapfel**“. Gelbe Sorten sollten gar Liebestollheit auslösen.

In Deutschland bezeichnete man die Frucht schon immer als „Tomate“, was sich vom aztekischen Wort „tomatl“ (= Schwellung) ableitet.

Inzwischen ist die Tomate gar nicht mehr aus unserem Speiseplan wegzudenken.

Stellen Sie sich ein Grillfest ohne Tomatensaucen vor. Und wie sehr würden unsere Kleinen ihren Ketchup zu Nudeln oder Pommes vermissen! Was wäre eine Pizza



ohne Tomaten? Übrigens: wussten Sie, dass es **schon 1889 einen Pizza-Lieferservice** gab? Damals brachte ein neapolitanischer Pizzabäcker der Königsfamilie die Pizza direkt in den Palast. Und weil Königin **Margherita** ihre Pizza am liebsten mit Tomaten, Basilikum und Käse aß, wurde die heute beliebteste Pizzasorte der Welt nach ihr benannt.



Woher die Redewendung „**Du treulose Tomate**“ kommt, lesen Sie auf Seite 34.

## Fit und gut drauf: Tomaten voll im Trend

Heute hat die Tomate zu Recht dieses schlechte Image abgelegt. „Stimmungsheber“ und „Fitmacher“ sind Attribute, die die Tomate für sich in Anspruch nehmen kann, denn sie ist eines der gelungensten Nahrungsmittel. Kaum eine andere Frucht liefert so viele wertvolle Inhaltsstoffe – und das in allen Farb-, Form- und Geschmacksvarianten, die uns die Natur bietet.

Die Tomate ist mit nur 18 Kalorien je 100 Gramm ein „**schlankes Gemüse**“. Gehaltvoll ist sie trotzdem, denn sie enthält wertvolle Mineralstoffe, z. B. Kalium, das den Flüssigkeitshaushalt regelt und Magnesium, das die Herz- und Kreislauffunktion fördert. Auch Vitamine sind reichlich vorhanden, z.B. Provitamin A, die Vitamine C und E und Folsäure. Da Vitamin A und E fettlösliche Vitamine sind, sollten Tomaten immer zusammen mit etwas Fett verzehrt werden, z.B. mit gutem Öl zum Tomatensalat oder Käse beim Auflauf.

Seit Beginn der Forschungen über sogenannte „sekundäre Pflanzenstoffe“ werden der Tomate besondere **gesundheitsfördernde Wirkungen** zugeschrieben, wie die Stärkung des Immunsystems und der Schutz vor Krebs und Herzinfarkt.

**Sekundäre Pflanzenstoffe** sind in den Pflanzen z.B. für den typischen Geschmack und Geruch verantwortlich und bewahren sie vor Schädlingen. Dazu zählen auch die pflanzeigenen Farbstoffe. Bei den Tomaten ist besonders das reichlich enthaltene Lycopin (Grundlage für die leuchtend rote Farbe) hervor zu heben. Lycopin ist hitzestabil und der Körper nimmt es sogar noch besser auf, wenn die Tomaten gekocht sind.



**Schönheit von innen** liefert die Tomate z.B. auch durch ihren Gehalt an Spurenelementen wie Eisen, Kupfer und Zink, die die Zellbildung fördern, das Bindegewebe festigen und die Haut verjüngen.

Selbst für gestresste und unzufriedene Zeitgenossen hält die Tomate etwas bereit. Der Inhaltsstoff „Tyrosin“ wirkt als sogenannter „Glücksbotenstoff“ **aufmunternd** und **hilft bei Abgespanntheit**.

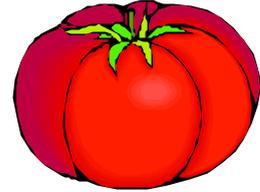
## Eine kunterbunte Familie

Die meisten Tomatenesser kennen nur die runden roten Früchte, aber Tomaten beeindruckt durch ihre Farben- und Formenvielfalt. Von grün über hellgelb, orange, rot bis braunrot reicht die natürliche Farbpalette. Die Formen variieren von rund über geriffelt und birnenförmig bis eiförmig und das in den unterschiedlichsten Größen. Tomaten mit außergewöhnlichem Aussehen, wie rot-gelb gestreift, grün gestreift, dunkelbraun und weiß, sind Raritäten, die fast nur in den Privatgärten wachsen.

Durch Züchtung, also natürliche Auslese, wurden Sorten herangezogen, die auch eine längere Lagerdauer gut überstehen. Entgegen der Meinung vieler Verbraucher gibt es aber in Deutschland keine „genmanipulierten“ Tomaten. **Beim Einkauf** sollte man auf feste, pralle Früchte mit unverletzter Haut und schöner Farbe achten.

Auf dem Markt lockt ein vielfältiges Angebot:

- ➔ Runde Tomaten sind die beliebtesten Sorten. Sie sind über das ganze Jahr erhältlich und sehr saftig. Dazu gehören auch die Strauchtomaten, die mit Stielen geerntet werden. Dafür werden besondere Sorten angebaut, bei denen alle Früchte am Stiel zur gleichen Zeit reifen.
- ➔ Fleischtomaten haben, wie der Name sagt, mehr Fruchtfleisch, aber weniger Saft und sind damit schnittfester. Wegen des geringeren Wassergehaltes sind sie besonders gut zum Braten und Backen geeignet.
- ➔ Gerippte Tomaten sind von Fruchtfleisch und Aroma den Fleischtomaten vergleichbar.
- ➔ Längliche Tomaten, wegen ihrer Form auch Eier- und Flaschentomaten genannt, haben deutlich weniger Saft als die runden Tomaten. Sie haben ein konzentriertes Aroma, sind arm an Kernen, lassen sich gut schälen und werden meist zu Konserven verarbeitet.
- ➔ Kirschtomaten, auch Cherry- oder Cocktailtomaten genannt, sind der Urform der Tomate am ähnlichsten und haben ein sehr konzentriertes, süßes Aroma. Diese Tomaten werden auch als orange oder gelbe Früchte angeboten.



## Vielseitig verwendbar und immer ein Hochgenuss

- Tomaten schmecken immer. Kaum ein Gemüse ist so **vielseitig** und wird so häufig in der modernen Küche verwendet - ob **roh** für Salate, frische Säfte und als Brotbelag oder **gegart** in Aufläufen, Suppen, Saucen, Ketchup, Tomatenmark und Konfitüren. Auch **ingelegt** sind Tomaten eine Delikatesse. Geschmacklich passen sie sowohl zu Fleisch-, als auch zu Fischgerichten. Nicht zuletzt sind sie eine Augenweide und werden deshalb gerne zum Garnieren verwendet.
- Dabei ist die **Vorbereitung** denkbar einfach: die Tomaten nur waschen, den Stielansatz entfernen und schon können sie weiter verarbeitet werden.
- Sehr lecker schmecken die Früchtchen, wenn eine Marinade mit heimischen **Kräutern** den Geschmack noch verfeinert. Zu Tomaten passen viele Kräuter und Gewürze, angefangen vom typischen „Tomatenkraut“ Basilikum, über Rosmarin und Thymian bis zu Knoblauch und Zwiebeln.
- Der **Geschmack** einer Tomate ist abhängig vom Verhältnis der Säure zum Fruchtzucker. Der Anteil an Fruchtzucker steigt mit der Sonneneinstrahlung. Deshalb schmecken Tomaten in der Hauptsaison von Juli bis September am besten.
- Die leckersten Tomaten sind natürlich die aus dem eigenen Garten, weil sie vollreif geerntet und erntefrisch gegessen werden. Beim Kauf an der Gemüsetheke sollte man darauf achten, dass die **Tomaten aus der Region** kommen, denn dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sie reif geerntet wurden und gut schmecken.

## Tipps und Tricks für Tomatenfreunde



### Tomaten richtig schneiden

Mit einem scharfen, spitzen, geriffelten Messer (am besten einem speziellen Tomatenmesser) werden Tomaten immer vom Blütenansatz her in Scheiben geschnitten, damit sich die Kammern nicht vom Rand lösen.



### Tomaten häuten

Damit sich die Tomatenhaut z.B. beim Braten, Backen und Schmoren nicht zu Röhrchen aufrollt, sollten die Tomaten vorab gehäutet werden.

Dazu werden sie am Stielansatz über Kreuz eingeritzt und mit einer Schaumkelle, je nach Reifegrad, für ca. 30 bis 60 Sekunden in kochendes Wasser gelegt und mit eiskaltem Wasser abgeschreckt, damit die Farbe erhalten bleibt und sie nicht matschig werden. Durch den Kälteschock platzt die Haut an einigen Stellen auf und lässt sich ganz leicht mit einem Messer abziehen.



### Tomaten vertragen keine Kälte

Tomaten gehören nicht in den Kühlschrank, denn durch die Kälte verlieren sie sehr an Aroma. Die als „umhülltes Wasser“ in Verruf geratenen Tomaten sind oft genug auch ein Produkt der falschen Lagerung im Haushalt. Am besten sind sie bei Zimmertemperatur aufgehoben.

Lässt sich die Lagerung im Kühlschrank aus haushaltsorganisatorischen Gründen nicht vermeiden, dann nehmen Sie die Früchte rechtzeitig vor dem Verzehr heraus, damit sich ihr Aroma entfalten kann.



### Tomaten gesondert lagern

Tomaten sollten nicht zusammen mit Gurken oder Kräutern gelagert werden, da sie ein Reifegas mit dem Namen „Äthylen“ ausscheiden, das Gurken vergilben und Kräuter schneller welken lässt. Bei kleinen Mengen und kurzen Lagerzeiten von nur 1 – 2 Tagen in der Küche spielt das allerdings keine Rolle.



### Tomaten im Kälteschlaf

Rohe Tomaten lassen sich problemlos einfrieren. Eine Methode ist es, die Stielansätze zu entfernen und die Tomaten zu vierteln. Auf einem Blech eingefroren und dann in Tüten verpackt, kann man später immer soviel Tomaten entnehmen, wie man braucht. Eine andere Methode ist es, die Tomaten zu häuten, die Stielansätze heraus zu schneiden, sie zu entkernen und in Stücke zu schneiden. Hier ist es ratsam, die Stücke in haushaltsgerechten Portionen einzufrieren.

Eine andere Möglichkeit ist es, die Tomaten zu pürieren, etwas dicklich zu kochen und dann als Tomatenmark einzufrieren.  
Eingefrorene Tomaten können prima für Suppen und Saucen verwendet werden.



### Grüne Tomaten – ja oder nein?

Unreife, grüne Tomaten enthalten das giftige Solanin, das erst bei der Reifung der Früchte abgebaut wird. Der Verzehr von unreifen Tomaten kann u.a. Kopfschmerzen und Erbrechen bis hin zu Atemstillstand verursachen. Beim Kochen geht ein Teil des Solanins ins Kochwasser über, es wird aber nicht zerstört. Bei Konfitüre aus grünen Tomaten ist der Solaniningehalt durch den hohen Zuckeranteil relativ gering, so dass eine übliche Verzehrsmenge von 2 EL Konfitüre als unbedenklich gilt. Anders ist das bei grünen Tomaten, die süß-sauer eingelegt werden. Deren Solaniningehalt kann durchaus die bedenkliche Konzentration erreichen und damit zu Vergiftungserscheinungen führen. Daher sollte sich jeder selbst fragen, ob er nicht besser auf den Verzehr von unreifen, grünen Tomaten verzichtet.



### Tomaten reifen nach

Noch nicht ganz reife Früchte sollten zu Hause in Ruhe nachreifen. Das ist problemlos möglich, wenn die Früchte bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden.



### Tomaten entkernen

Will man Tomaten je nach Gewohnheit, Geschmack oder Verwendung (z.B. für die Herstellung von Tomatensaft) entkernen, dann halbiert man die Früchte waagrecht, drückt das Fruchtfleisch etwas heraus und entfernt die Kerne mit einem Löffel.



### Tomaten für Nachtschwärmer

Mit Pfeffer und Salz gewürzter Tomatensaft gilt als altbewährtes Hausmittel gegen Kater. Der Saft ist ein richtiger Cocktail aus Vitaminen und Mineralstoffen, der dem ausgelaugten Körper zurückgibt, was der Alkohol ihm geraubt hat. Frisch gepresster Tomatensaft schmeckt übrigens viel besser als der gekaufte.

## Weiterführende Infos

Ausführliche Infos zu Sorten, Züchtung und Anbau im eigenen Garten:

Landwirtschaftskammer Rheinland

Autorin: Ulrike Lindner

„**Rund um die Tomate**“, Broschüre, 32 Seiten

als kostenloser Download unter [www.landwirtschaftskammer.de](http://www.landwirtschaftskammer.de) → Auf einen Klick → Download Broschüren

# Immer ein Gedicht: 27 leckere Tomaten-Rezepte



## Suppen

Tomatensuppe mit Forellenklößchen .....	10
Frische Tomatensuppe .....	11
Tomaten-Paprika-Cremesuppe .....	12
Pfeffer-Tomatensuppe .....	13

## Saucen

Italienische Tomatensauce .....	14
Tomaten-Schinken-Sauce .....	15
Tomaten-Champignon-Sauce .....	16
Einfache Tomatensauce .....	17

## Kleine Gerichte

Gebackene Mozzarella-Tomaten .....	18
Tomatensülze mit Basilikumcreme .....	19
Tomaten-Bruschetta .....	20
Tomatenmousse mit Vinaigrette .....	21
Tomaten-Rührei .....	23

# Tomaten für jeden Geschmack



## Salate

Bunter Tomatensalat .....	24
Tomaten-Schafskäse-Salat .....	25
Tomaten-Zucchini-Salat .....	26
Tomatensalat mit Avocadocreme .....	27

## Hauptgerichte

Zanderfilet mit Tomatenmus .....	28
Tomaten-Eier-Auflauf .....	29
Tomatenpizza mit Kartoffelboden .....	31
Schöne Melusine .....	32

## Tomaten für den Vorrat

Tomaten-Essenz .....	33
Eingelegte Tomaten in Öl .....	35
Tomaten-Würzsauce .....	36
Tomatenketchup .....	37
Eingelegte Tomaten in Essig .....	38
Getrocknete Tomaten .....	39

## Tomatensuppe mit Forellenklößchen

Für vier Personen ●●●●

für besondere Anlässe



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

## Frische Tomatensuppe

Für vier Personen ●●●●

ganz einfach



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

## Tomaten-Paprika-Cremesuppe

Für vier Personen ●●●●

ganz einfach



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

## Pfeffer - Tomatensuppe

Für vier Personen ●●●●

ganz einfach



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

Pfeffer-Tomatensuppe kann heiß oder kalt serviert werden.

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

## Italianische Tomatensauce

Für vier Personen ●●●●

ganz einfach



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

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

## Tomaten-Schinken-Sauce

Für vier Personen ●●●●

ganz einfach



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

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

## Tomaten-Champignon-Sauce

Für vier Personen ●●●●

ganz einfach



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

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

## Einfache Tomatensauce

Für vier Personen ●●●●

ganz schnell



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

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

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

## Gebackene Mozzarella-Tomaten

Für vier Personen ●●●●

Spezialität  
aus Italien



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

Dazu schmeckt frisches Stangenweißbrot.

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

## Tomatensülze mit Basilikumcreme

Für vier Personen ●●●●

raffiniert



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

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

## Tomaten-Bruschetta

Für 6 Personen ●●●●●●

ganz einfach



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

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

### Eine Abwandlung:

(Statt die Brotscheiben nur mit Olivenöl zu beträufeln:)

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

## Tomatenmousse mit Vinaigrette

Für vier Personen ●●●●

raffiniert



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

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

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



### Rührei mit Pfiff

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

## Tomaten-Rührei

Für vier Personen ●●●●

ganz einfach



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

### So ist's richtig:

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

## Bunter Tomatensalat

Für vier Personen ●●●●

ganz einfach



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

## Tomaten-Schafskäse-Salat

Für vier Personen 

ganz schnell



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

Tipp: Dazu Baguette oder Stangenweißbrot reichen.



### Nützliche Säure

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



## Tomaten-Zucchini-Salat

Für vier Personen ●●●●

ganz einfach



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

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

## Tomatensalat mit Avocadocreme

Für vier Personen ●●●●

raffiniert



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

## Tomatensalat



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

## Zanderfilet mit Tomatenmus

Für vier Personen ●●●●

raffiniert



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

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

## Tomaten-Eier-Auflauf

Für vier Personen ●●●●

preiswert



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

1/8	Liter	saure Sahne	mit
3	Ei	geriebener Emmentaler	verrühren, über die Eischeiben gießen. Den Auflauf 20 Minuten im Backofen auf der mittleren Schiene überbacken.
1/2	Bund	Basilikum	fein schneiden und die Tomatenscheiben kurz vor dem Servieren damit bestreuen.

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



## **Basilikum**

### **das typische Tomatenkraut**

In rohem Zustand entfaltet Basilikum sein bestes Aroma.

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

## Tomatenpizza mit Kartoffelboden

Für vier Personen ●●●●

braucht etwas  
Zeit



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

## Schöne Melusine

Für vier Personen ●●●●

preiswert



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

## Tomaten - Essenz

Ergibt etwa 2,5 Liter Essenz

braucht etwas Zeit



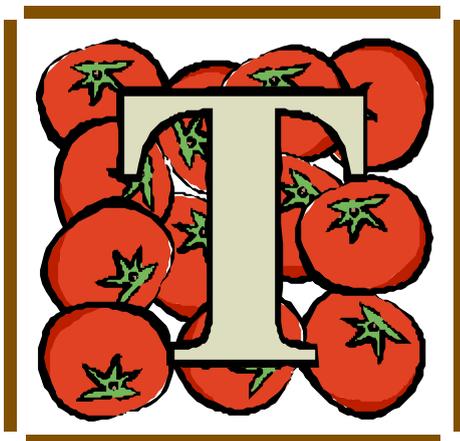
5	kg	reife Tomaten (auch überreife)	Stielansätze aus den Tomaten herausschneiden, die Tomaten selbst grob zerschneiden, in einen ausreichend großen Topf füllen.
1	ganze	Knoblauchknolle	Zehen pellen.
3	große	Zwiebeln	pellen, vierteln.
2	Bund	Basilikum	
2		Chilischoten	
1	EI	schwarze Pfefferkörner	
		Salz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

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

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

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

## Du treulose Tomate



**T**

**wie treulos**

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

Quelle:

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

## Eingelegte Tomaten in Öl

raffiniert



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

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

## Tomaten - Würzsauce

immer zur  
Verfügung



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

# Tomatenketchup

Für 8 Gläser á 250 Gramm

raffiniert



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

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



## Die Ketchup Legende

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

## Eingelegte Tomaten in Essig

für Gartenfeste  
und Partys



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

## Getrocknete Tomaten

raffiniert



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

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

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

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

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