

TOMATEN

Ursprünglich beheimatet in Mittel- und Südamerika, wurde die Tomate von den Azteken und anderen indigenen Völkern als Nahrungsmittel angebaut und genutzt. Die spanischen Eroberer, die im 16. Jahrhundert nach Amerika kamen, waren die ersten europäischen Entdecker, die die Tomate sahen und zurück nach Europa brachten. Dort waren sie jedoch zunächst nicht sehr beliebt und wurden im 18. Jahrhundert sogar als giftig angesehen und nur als Zierpflanzen in Gärten angebaut. Erst im 19. Jahrhundert erkannten die Menschen die kulinarischen Vorteile der Tomate und begannen, sie als Nahrungsmittel anzubauen und zu konsumieren.

Die rote Frucht spielte in der Geschichte eine interessante Rolle. Im 19. Jahrhundert wurde sie in den USA als **“Liebesapfel”** bekannt und es wurde angenommen, dass sie aphrodisierende Eigenschaften hatte. In Italien hingegen wurde sie als “pomodoro” (goldener Apfel) bezeichnet und man glaubte, dass sie Glück und Wohlstand bringen würde.

Heute ist sie weltweit eine der beliebtesten Früchte und wird in vielen verschiedenen Gerichten verwendet. Es gibt Hunderte von Sorten von Tomaten, die von klein und rund bis groß und fleischig reichen.

Tomaten sind eigentlich Früchte und kein Gemüse. Sie gehören zur Familie der **Nachtschattengewächse** und sind eng verwandt mit anderen Gemüse- und Fruchtarten wie Paprika, Auberginen und Kartoffeln.

Tomaten haben eine rote oder gelbe Farbe und eine glatte oder leicht gerippte Haut. Sie sind reich an Vitamin C, Kalium, Folsäure und Ballaststoffen. Tomaten sind sehr vielseitig und können roh oder gekocht gegessen werden. Sie werden oft in Salaten, Saucen, Suppen und als Beilage zu Fleisch und Fisch verwendet.

Tomaten sind auch ein wichtiger Bestandteil der mediterranen Küche und werden oft in Gerichten wie Caprese-Salat, Pizza Margherita und Gazpacho verwendet. Es gibt viele verschiedene Sorten von Tomaten, einschließlich Roma, Cherry, Beefsteak und San Marzano. Jede Sorte hat ihre eigenen einzigartigen Eigenschaften und Geschmacksnoten.

Die Tomate ist eine nährstoffreiche Frucht mit vielen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Ein wichtiger Inhaltsstoff der Tomate ist Lycopin, ein Carotinoid, das der Frucht ihre rote Farbe verleiht. Lycopin ist ein starkes Antioxidans, das das Risiko von Herzerkrankungen, Krebs und anderen chronischen Erkrankungen reduzieren kann. Tomaten sind auch eine gute Quelle für Kalium, ein wichtiger Elektrolyt, der für die Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushalts im Körper und die Regulierung des Blutdrucks von Bedeutung ist.

Tomaten- richtige Lagerung

ü Die Früchte sollten bei Zimmertemperatur gelagert werden, da sie bei kühleren Temperaturen schnell verderben können. Ideal ist eine Temperatur zwischen 15 und 20 Grad Celsius.

ü Die roten Früchte sollten nicht direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein, da sie dadurch schneller reifen und schneller verderben können. Bewahre Tomaten daher an einem kühlen und schattigen Ort auf.

ü Sie sollten nicht im Kühlschrank gelagert werden, da sie dadurch schnell an Geschmack und Qualität verlieren können. Kühlschränke sind oft zu kalt und können dazu führen, dass sie schnell weich und mehlig werden.

ü Ethylen ist ein Gas, das von einigen Früchten, wie z.B. Äpfeln und Bananen, produziert wird und dazu führen kann, dass Tomaten schneller reifen und verderben. Getrennte Lagerung von ethylenproduzierenden Früchten wird empfohlen.

REZEPTE

Der Klassiker – Die Tomatencremesuppe

Zutaten: 700 g Tomaten, 500 ml Wasser, 100 g Sahne, 1 Knoblauchzehe, 1 – 2 Zwiebeln, Olivenöl, 70 g Tomatenmark, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, Oregano, 1 TL Gemüsebrühe, 1 Stängel Basilikum abgezupft und 1 Stängel Petersilie abgezupft

Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch mit Olivenöl dünsten. Tomaten, Wasser, Tomatenmark Salz, Zucker, Gemüsebrühe und Oregano dazugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Sahne, Basilikum und Petersilie dazu geben und anschließend fein pürieren. Abschmecken und heiß servieren.

Griechischer Bauernsalat

Zutaten: 4 Tomaten, 2 mittelgroße Gurken, 1 Zwiebel in Scheiben geschnitten, 150 g schwarze Oliven, 2 mittelgroße Paprikaschoten, 3 – 4 EL Olivenöl, 200 g Fetakäse, Salz, Oregano

Die Tomaten waschen und in größere Stücke schneiden. Die Gurken in nicht sehr dünne Scheiben dazugeben und den Salat mit den Paprika, Zwiebeln, Oliven, Öl, Oregano und Salz vermischen. Den grob gewürfelten Käse beifügen und den Salat sofort servieren.

Tomatenmarmelade mit Balsamicoessig

Zutaten: 1 kg Tomaten, 4 EL Honig, 150 ml Balsamicoessig, 500 g Gelierzucker 2:1

Die Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch fein würfeln. Den Honig in einem großen Topf erhitzen und mit Balsamicoessig ablöschen. Essig verkochen lassen. Tomaten und Gelierzucker dazugeben und alles unter Rühren aufkochen. Die Marmelade mindestens 4 Minuten kochen. Anschließend in saubere Schraubgläser füllen und diese noch heiß verschließen. Die Marmelade hält mehrere Wochen.

Tomatenmarmelade schmeckt zu gegrilltem Schafskäse oder auch mit Frischkäse aufs Brot.

Vegane Lasagne

Zutaten:

Für die Füllung: etwa 175 g Sojahack, Öl, 1 Zwiebel, 2 Möhren, 5 EL Tomatenmark, 2 EL Agavendicksaft, 500 g Tomaten klein geschnitten, Salz und schwarzen Pfeffer, etwas Paprikapulver, getrockneten Oregano und Basilikum

Für die vegane Béchamelsauce: 3 EL Margarine, 3 EL Mehl, 250 bis 300 ml pflanzliche Milch z.B. Hafermilch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss, 1 EL Hefeflocken

Außerdem: Lasagneplatten

Die Füllung: Brate das Sojahack mit etwas Öl in einer Pfanne an. Schäle währenddessen die Zwiebel und die Möhren. Würfle die Zwiebel und raspel die Möhren. Gib das Gemüse in die Pfanne zum „Hackfleisch“. Füge außerdem das Tomatenmark und den Agavendicksaft hinzu. Gib nach etwa fünf Minuten die gestückelten Tomaten mit in die Pfanne und lass das Ganze auf mittlerer Hitze für weitere fünf Minuten köcheln.

Schmecke mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano und Basilikum ab.

Die Béchamelsauce: Schmelze die Margarine in einem Topf. Rühre das Mehl bei niedriger Hitze ein und lass das Ganze etwa eine Minute anschwitzen. **Wichtig:** Rühren nicht vergessen, sonst bilden sich Klumpen.

Gib die Hafermilch schluckweise mit hinein und rühre immer schön weiter. Wenn die Sauce andickt, gießt du wieder eine kleine Menge der Hafermilch hin und lässt sie wieder eindicken. Das machst du bis die ganze Milch und das Mehl sich zu einer cremigen Sauce verbunden haben.

Schmecke mit Salz, Pfeffer, Muskat und Hefeflocken ab.

Vegane Lasagne schichten: Bedecke den Boden der Auflaufform mit einer dünnen Schicht Tomaten-Hack-Sauce. Lege dann eine Schicht Lasagneplatten darauf und bedecke sie wieder mit der Tomatenfüllung. Darauf kommt eine Schicht Béchamelsauce. So machst du weiter bis die Auflaufform voll ist. Die letzte Schicht sollte Béchamelsauce sein.

Backe die vegane Lasagne bei etwa 175 Grad Celsius Ober-/Unterhitze für eine halbe Stunde.

Tomaten-Quiche

Zutaten: 240 g Mehl, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, 110 g kalte Butter, 100 g Schmand, 2 Zwiebeln, 1 EL Olivenöl oder Butter, 2 TL Senf, Salz, Pfeffer, 150 g Käse (zum Beispiel Gruyère, Ziegenweickäse oder Gouda), 500 g Tomaten

Vermische Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel. Gib die Butter in Flocken hinzu und verknete sie kurz mit den restlichen Zutaten zu Streuseln. Stelle diese für mindestens 15 Minuten kalt.

Knete anschließend zügig den Schmand unter und stelle den Teig erneut für mindestens eine halbe Stunde kalt. In der Zwischenzeit kannst du den Belag vorbereiten.

Schäle die Zwiebeln und schneide sie in Ringe. Erhitze das Öl oder die Butter in einem kleinen Topf oder einer kleinen Pfanne und dünste die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze an, bis sie weich und eventuell etwas braun sind. Würze die Zwiebeln mit Senf, Salz und Pfeffer.

Schneide den Käse in Scheiben oder reibe ihn grob.
Wasche die Tomaten und schneide sie in Scheiben.

Fette eine Springform oder Quicheform mit Butter ein. Drücke den Teig an den Boden und den Rand der Form und stich ihn mit einer Gabel ein.
Stelle die Form auf die unterste Stufe im Ofen und backe den Teig bei 180 Grad Umluft für etwa zehn Minuten vor. Er darf leicht braun werden, sollte aber keine Risse bekommen. Eventuell fällt der Rand ein bisschen ein, das ist aber nicht schlimm.

Nimm den Teig aus dem Ofen und verteile die Zwiebeln darauf. Gib anschließend den Käse und am Ende die Tomaten in die Form. Verteile letztere so, dass sie einander dachziegelartig überlappen. Bestreue die Tomaten mit etwas Salz und Pfeffer.

Backe die Tomaten-Quiche bei 180 Grad Umluft auf der unteren Schiene für etwa 30 bis 40 Minuten, bis der Teig braun zu werden beginnt und die Tomaten etwas schrumpelig aussehen.

Lasse die Quiche, wenn sie fertig ist, noch rund 10 Minuten abkühlen. Dann wird die Füllung etwas fester und du kannst sie besser schneiden.

Würziger Bruderhahn mit Tomatenrelish

Zutaten:

Joghurthähnchen: 1 zerlegter Bruderhahn, 2 Auberginen, 2 mittlere Zucchini, 3 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 100 g Joghurt, 1 TL Kurkuma, ½ TL Zimt, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel, ½ TL Chiliflocken, 1 TL brauner Zucker, 1 unbehandelte Zitrone, 4 Tomaten, 30 g Butter

Tomatenrelish: 3 Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Zwiebel, 4 Stängel Koriander, 2 EL weißer Balsamico, 2 EL Olivenöl, 1 TL brauner Zucker

Für das Joghurthuhn: Auberginen und Zucchini waschen. Die Enden abschneiden und getrennt würfeln. In zwei Schüsseln mit je ½ TL Salz und 7 EL Olivenöl mischen. Den Knoblauch schälen, durch eine Presse drücken, auf die beiden Schüsseln verteilen und untermischen. Zum Wasserziehen beiseite stellen.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Hähnchenteile waschen, trockentupfen und die Haut abziehen. Das Fleisch in eine große Schüssel geben. Den Joghurt mit den Gewürzen, dem Zucker und 1 TL Salz verrühren. Die Zitrone heiß waschen, trockentupfen und fein abreiben. Zitronenabrieb unter die Marinade mischen, zum Huhn in die Schüssel geben und gut vermengen, sodass das Fleisch bedeckt ist. Die Aubergine abgießen und auf einem tiefen Backblech verteilen. Die Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch vierteln. Das Hähnchenfleisch mit der Marinade auf dem Backblech verteilen und 30 Minuten im Ofen backen. Nach dieser Zeit die Zucchini abgießen und mit den Tomaten mit auf das Backblech geben. Weitere 15 Minuten garen. Anschließend die Grillfunktion auf 220 Grad einschalten (ersatzweise Oberhitze 220 Grad), das Huhn mit Butter bestreichen und rund 10 Minuten bräunen.

Für das Relish die Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Den Knoblauch schälen und zu den Tomaten pressen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Koriander waschen, trockentupfen und samt Stielen hacken. Zwiebeln, Koriander, Balsamico, Olivenöl, Zucker, etwas Salz und Pfeffer zu den Tomaten geben und vermischen.

Das Joghurthuhn mit dem Gemüse und dem Relish auf Teller anrichten und servieren.