

Lothars Gemüseküche Tomaten

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 02.12.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Auberginen-Tomaten-Gemüse	1
1.2	Brokkoli-Tomaten-Gemüse	1
1.3	Gedünstete Tomatenwürfel	2
1.4	Gefüllte Grilltomaten	2
1.5	Ingwer-Tomaten-Chutney	3
1.6	Kartoffel-Oliven-Stampf	3
1.7	Kräutertomaten	4
1.8	Marinierte Tomaten	4
1.9	Polenta-Kugeln	4
1.10	Provenzalische Tomaten	5
1.11	Tomaten provençale	5
1.12	Tomatenspieße	6
1.13	Überbackene gefüllte Tomaten	6
1.14	Zucchini-Tomaten-Gemüse	7
2	Brot, Aufstrich	9
2.1	Apfel-Tomaten-Toast	9
2.2	Baguettes mit Tête de Moine	9
2.3	Basilikum-Tomaten auf Röstbrot	9
2.4	Bloody Mary Im Dreieck	10
2.5	Bruschetta mit Basilikum-Tomaten	10
2.6	Bruschetta mit Tomate	11
2.7	Bruschetta mit Tomate, Basilikum und Parmesan	11
2.8	Crostini al pomodoro	12
2.9	Crostini mit Flaschentomaten und Oliven-Bresso	12
2.10	Crostini Pomodori e Rucola CROSTINI MIT FRISCHEN TOMATEN UND RAUKE	13
2.11	Gefülltes Wurstbrot mit Tomatenbutter	13
2.12	Italienisches Schnitzelsandwich	13
2.13	Pane Caprese	14
2.14	Pikantes Knäckebrötchen	15
2.15	Pizza-Toast	15
2.16	Putensandwiches mit Strauchtomaten und Salatbukett	16
2.17	Roggenbrot Extra Drei	16
2.18	Sardinen mit Tomatensauce	17
2.19	Tomaten-Basilikum-Ciabatta	17
2.20	Tomaten-Basilikum-Ciabatta	18
2.21	Tomaten-Crostini	19

2.22	Tomaten-Mozzarella-Brötchen	20
2.23	Tomatenbrötchen mit Oliven	20
2.24	Tomatenfladen mit Olivenöl	21
2.25	Tomatensandwich	21
2.26	Tomates confites mit Gorgonzola	22
2.27	Tomatoli	22
2.28	Türkisch Brot	23
2.29	Würziges Brot	23
3	Dessert, Süßspeisen	25
3.1	Tomatensorbet	25
4	Eierspeisen	27
4.1	Bunte Eier überbacken	27
4.2	Eier in Tomatensauce	27
4.3	Eier mit pikanter Tomatensauce	28
4.4	Eier-Tomaten-Pfanne	28
4.5	Französische Tomatenpfanne	28
4.6	Gebackene Frisch-Eier im Förmchen	29
4.7	Gefüllte Eierrolle mit kalter Tomatensauce	29
4.8	Gefüllte Tomaten mit Eihaube	30
4.9	Omelett mit Tomaten	30
4.10	Omelett mit Tomaten	31
4.11	Pochierte Eier in Tomatensoße	31
4.12	Roquefort-Rührei mit Tomaten	32
4.13	Rührei mit Tomaten und Basilikum	32
4.14	Tomaten-Frittata	33
4.15	Tortilla andaluz	33
5	Eingemachtes, Eingelegtes	35
5.1	Chutney aus grünen Tomaten	35
5.2	Eingelegte Käsekugeln mit Kirschtomaten	35
5.3	Eingelegte Kirschtomaten	36
5.4	Eingelegte Tomaten	36
5.5	Eingelegte Tomaten	36
5.6	Essig-Tomaten	37
5.7	Gedörrte Tomaten	37
5.8	Getrocknete Tomaten	38
5.9	Getrocknete Tomaten	38
5.10	Getrocknete Tomaten	38
5.11	Getrocknete Tomaten einlegen	39
5.12	Getrocknete Tomaten in Öl	39
5.13	Grüne Tomaten - süß sauer	39
5.14	Grüne Tomaten süß-sauer	40

5.15	Grüne Tomaten süßsauer	40
5.16	Grüne-Tomaten-Relish	41
5.17	Grünes Tomaten-Chutney	41
5.18	Ketchup	41
5.19	Kräutertomaten	42
5.20	Papaya-Tomaten-Tartes	42
5.21	Tiefgekühlte Tomaten-Würfel	43
5.22	Tomaten Chutney	43
5.23	Tomaten in Essig eingelegt	44
5.24	Tomaten-Chutney	44
5.25	Tomaten-Chutney	45
5.26	Tomaten-Chutney	45
5.27	Tomaten-Chutney	46
5.28	Tomaten-Chutney mit Kürbis	46
5.29	Tomaten-Ketchup	46
5.30	Tomaten-Pfirsich-Chutney	47
5.31	Tomatenchutney	47
5.32	Tomatenketchup	48
5.33	Tomatenkompott	48
5.34	Zwetschgen-Tomaten-Chutney	49
6	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	51
6.1	Auberginen-Auflauf mit Mozzarella	51
6.2	Auberginen-Tomaten-Auflauf	51
6.3	Auberginen-Tomatengratin	52
6.4	Auflauf mit Champignons und Tomaten	52
6.5	Blumenkohl-Gratin mit Tomatensoße	53
6.6	Brotauflauf mit Tomaten	54
6.7	Buntes Nudelgratin mit Erbsen, Tomaten und Mozzarella	54
6.8	Chili con Carne	55
6.9	Chili con Carne	55
6.10	Ciabatta-Auflauf mit Strauchtomaten und Basilikumsahne	56
6.11	Erbsen-Tomaten-Pfanne	57
6.12	Fisch-Tomatengratin	57
6.13	Gebackene Mozzarellatomaten	58
6.14	Gefüllte Muschelnudeln mit Tomaten	58
6.15	Gemüsegratin mit Tintenfisch	59
6.16	Genfer Kartoffelgratin	60
6.17	Gratinierte Kräuter-Tomaten	60
6.18	Grießauflauf mit Hühnerleber	60
6.19	Grüne Nudelkasserolle	61
6.20	Hack-Pizza mit Spiegelei	62
6.21	Kartoffel-Tomaten-Auflauf	62
6.22	Kartoffel-Tomaten-Suppe	63

6.23	Kartoffelaufbau mit Tomaten und Mozzarella	63
6.24	Kartoffelgratin mit Tomaten und Oliven	64
6.25	Krautstielgratin mit Tomaten	64
6.26	Kürbis-Tomaten-Topf mit Bacon	65
6.27	Kürbis-Tomaten-Topf mit Bacon	66
6.28	Lamm-Eintopf mit Tomaten	66
6.29	Lammgratin mit Bröselkruste	67
6.30	Maria-Isabels Eintopf	68
6.31	Moussaka mit Auberginen	68
6.32	Musaka mit Auberginen	69
6.33	Nudelaufbau mit Tomatencreme	70
6.34	Ramequin mit Tomaten	70
6.35	Reisaufbau mit Fenchel und Tomaten	70
6.36	Roggen-Tomaten-Aufbau	71
6.37	Rotbarschgratin mit Mozzarella	72
6.38	Saftiger Tomaten-Hack-Aufbau	73
6.39	Savoyer Tomatengratin	73
6.40	Schwarzwurzel-Tomaten-Gratin mit Schinken	74
6.41	Tomaten-Aufbau alla caprese	74
6.42	Tomaten-Ciabatta-Aufbau	75
6.43	Tomaten-Farfalle	76
6.44	Tomaten-Fisch-Aufbau	76
6.45	Tomaten-Gratin mit Mozzarella	77
6.46	Tomaten-Gratin mit Zucchini	77
6.47	Tomaten-Kartoffel-Aufbau	78
6.48	Tomaten-Kürbis-Gratin	78
6.49	Tomaten-Porree-Aufbau mit Käse-Soße	79
6.50	Tomaten-Spinat-Gratin	79
6.51	Tomaten-Staudensellerie-Gratin	80
6.52	Tomaten-Zucchini-Gratin	80
6.53	Tomaten-Zucchini-Aufbau	81
6.54	Tomateneintopf mit Erbsen	81
6.55	Tomatengratin	82
6.56	Tomatentopf 'Mexikana' - mit Polenta	82
6.57	Zucchini-Tomaten-Gratin	83
6.58	Zucchini-Tomaten-Gratin	83
7	Fischgerichte, Meeresfrüchte	85
7.1	Brasse auf Gemüsebett	85
7.2	Dorade aus dem Ofen	85
7.3	Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen	86
7.4	Dorschragout	87
7.5	Fenchel-Muscheln	88
7.6	Fisch an Tomatensauce - Samak Quwarmah	88

7.7	Fisch in Zwiebelsauce	89
7.8	Fisch mit Tomaten-Salsa	90
7.9	Fisch-Gratin in Muschelschalen Conchitas de Robalo	90
7.10	Fischfilet mit Tomaten und Reis	91
7.11	Fischgratin	91
7.12	Fischklößchen mit Käsesauce	92
7.13	Fischsuppe Sèteois	93
7.14	Fischtopf mit Paprika und Kartoffeln	93
7.15	Gambaspieß an Lauchpiccata und geschmolzenen Tomaten	94
7.16	Garnelen im Tontöpfchen	95
7.17	Gebratener Lachs auf geschmolzenen Tomaten	95
7.18	Geschmorter Aal in Orangen-Tomaten-Sauce	96
7.19	Goldbrasse mit Tomatenfond	97
7.20	Hechtfilet mit Sauerkraut-Kartoffelkruste auf aufgeschlagener Butter- soße mit Tom	97
7.21	Hechtfrkadellen mit Tomaten	98
7.22	Hechtnockerln auf Tomatenkompott mit Basilikum-Kartoffeln	99
7.23	Kabeljau und Tomaten aus dem Ofen	100
7.24	Kräuterfisch mit Tomaten	100
7.25	Lachsforelle auf Sommergemüse	101
7.26	Makrelenmousse	101
7.27	Miesmuscheln mit Tomaten	102
7.28	Miesmuschelragout	102
7.29	Orata con patate e pomodori Goldbrasse mit Kartoffeln und Tomaten .	103
7.30	Paella Valenciana	104
7.31	Red Snapper 'Roatán'	104
7.32	Riesencrevetten an Tomatensauce	105
7.33	Rotbarbe mit Basilikum-Tomaten	106
7.34	Safrannudelkranz mit Scholle auf Tomatensugo	106
7.35	Sardine al Pomodoro - Sardinen unter einem Tomatenmantel	107
7.36	Scampi mit Avocados	107
7.37	Schollenröllchen mit Tomaten	108
7.38	Schwertfischsteaks	109
7.39	Seelachsfilet mit Tomatengemüse	109
7.40	Seelachsfilets mit Tomaten	110
7.41	Seeteufel mit Tomatenkruste	110
7.42	Seeteufel nach Fischerart Rape a la marinera	111
7.43	Seeteufelpfanne mit Zucchini und Tomaten	111
7.44	Seezungenröllchen auf Wildreis	112
7.45	Sogliola con pomodori e mozzarella	112
7.46	Strudeltaschen mit Lachsfüllung an Tomatensoße	113
7.47	Thunfisch in Tomatensoße und Auberginen	114
7.48	Thunfischsteaks mit Knoblauch	114
7.49	Tomaten mit Kabeljaufüllung	115

7.50	Tomaten-Fisch-Töpfchen	116
7.51	Tomaten-Kompott mit Safran und gegrillter Rotbarbe	116
7.52	Ungarischer Fischtopf	117
7.53	Wolfsbarsch auf der Haut gebraten	118
7.54	Zander auf Tomaten	119
7.55	Zander auf Tomaten-Gemüse	119
7.56	Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf	120
8	Fleischgerichte, Innereien	121
8.1	3erlei Grillspezialitäten	121
8.2	Bolognese-Mix	121
8.3	Coniglio (Kaninchen) mit Tomaten und Balsamico	122
8.4	Couscous mit Lamm und Gemüse	122
8.5	Feurige Paprikarouladen in fruchtiger Tomatensauce	123
8.6	Filet mit Tomaten-Curry	123
8.7	Fleisch-Pizza	124
8.8	Fleischspieße mit feuriger Tomatensoße	124
8.9	Frikadellen und Grill-Tomaten	125
8.10	Gegrillte Lammspieße im Tomatenbett	125
8.11	Gegrillte Lammsteaks mit Tomaten	126
8.12	Gratiniertes Schweinerückensteak mit Tomaten-Basilikum-Sauce und Vollkornbandnudeln	127
8.13	Green Meat Delux	127
8.14	Gulasch mit Tomaten	128
8.15	Hackbällchen-Spieß auf Chili-Tomaten-Ragout	129
8.16	Hackbraten mit Tomaten	129
8.17	Hackfleischbällchen an Tomatensauce	130
8.18	Hackfleischkuchen mit Tomaten	131
8.19	Hasenrücken in Schokoladensauce	131
8.20	Kalbsleber mit Salbei-Balsamico-Tomaten	132
8.21	Kalbsschnitzel mit Tomatensoße	133
8.22	Kaninchen in würziger Sauce Conill escabetxat	133
8.23	Kaninchen mit Thymian-Tomaten-Soße	134
8.24	Kaninchen mit weißen Bohnen	135
8.25	Kaninchenrücken mit Senfkruste und Tomaten-Concassée	135
8.26	Kasseler mit Tomaten-Apfel-Chutney	136
8.27	Koteletts mit Tomaten-Zwiebeln-Gemüse	136
8.28	Koteletts mit Tomatenpanade	137
8.29	Koteletts mit Tomatensalat	137
8.30	Kuskus mit Lamm und Gemüse	138
8.31	Lamm mit Tomaten-Rucola	139
8.32	Lamm-Chops an Tomatensauce	140
8.33	Lammhüftchen mit Tomatenragout	140
8.34	Lammkeule mit Gemüse	141

8.35	Lammkeule mit mediterranen Kräutern und frischem Tomatensalat . . .	142
8.36	Lammkoteletts	143
8.37	Lammkoteletts mit Auberginen, Knoblauch und Tomaten	144
8.38	Lammkoteletts mit Grilltomaten	145
8.39	Lammkoteletts mit Olivenbutter und Cherrytomaten	145
8.40	Lammmedaillons auf Tomatengemüse	146
8.41	Lammmedaillons mit Kräuter-Tomaten-Haube	146
8.42	Lammragout nach Abruzzen-Art	147
8.43	Lammrückenfilet mit Tomaten-Thymian-Kruste	148
8.44	Lammschäufel im Rosmarinnetz auf Tomatenkompott mit gebratenen Kartoffelecken	148
8.45	Lammschnitzel mit Tomaten	149
8.46	Lammsteaks auf Tomatenbett	150
8.47	Lecker 'Rock n'roll Roulade' mit gefüllter Tomate und Kartoffel- Chili-Rösti und Limonendipp	150
8.48	Mit Lammhack gefüllte Ochsenherztomaten	151
8.49	Moussaka	152
8.50	Ofentomaten mit Lammkoteletts und Orangen-Mayonnaise	153
8.51	Okraschoten mit Lammfleisch	154
8.52	Ossobuco alla bolognese	154
8.53	Ossobuco alla Milanese Geschmorte Kalbshaxe	155
8.54	Piccata vom Schwein mit Tomaten-Basilikumsauce	155
8.55	Rehkoteletts	156
8.56	Rinderfilet mit Tomaten	157
8.57	Rinderfilet und Bohnensalat mit Pfeffer-Vinaigrette	157
8.58	Rinderfilet vom Grill auf Tomatenkompott mit Knoblauch-Garnelen .	158
8.59	Rindersteak begleitet von einer Fleischtomate mit Kräuter- Frischkäsekern und Joghurt-Mayonnaise	159
8.60	Rindersteaks mit Tomaten und Käse überbacken	159
8.61	Rumpsteak vom Grill mit Balsamico-Tomaten	160
8.62	Saftiges Rindersteak, Fleischtomate mit Kräuter-Frischkäsekern und Joghurt-Mayonnaise	160
8.63	Salbei-Hackröllchen mit fruchtiger Tomatensauce	161
8.64	Sauerkraut mit Tomaten	162
8.65	Scaloppine mit Kirschtomaten	162
8.66	Schmortomaten mit Lammkoteletts	163
8.67	Schmortomaten zu Rippchen	164
8.68	Schnitzel-Kasserolle mit Tomaten und Speck	164
8.69	Schweinefilet im Käsemantel auf Tomaten-Spaghetti	165
8.70	Schweinefilet mit Tomatengemüse	165
8.71	Schweinekoteletts mit Oliven	166
8.72	Schweinekoteletts mit Tomatensauce	167
8.73	Schweineschnitzel mit Schmortomaten	167
8.74	Schweinesteaks mit Tomaten	168

8.75	Schweinsbraten mit Erdnuss-Tomatensauce	168
8.76	Siedfleisch mit Tomaten-Vinaigrette	169
8.77	Sommerkotelett aus der Folie	169
8.78	Spargel mit Kalbsrückensteak, Bärlauchsauce und Ofentomaten	170
8.79	Steak mit Tomaten	171
8.80	Stifado	171
8.81	Süßsaure Fleischbällchen mit Tomaten	172
8.82	Süßsaure Fleischbällchen mit Tomaten	172
8.83	Tomaten-Basilikum-Koteletts	173
8.84	Tomaten-Bohnen-Gulasch	174
8.85	Tomaten-Gulasch-Topf	174
8.86	Tomatenschnitzel	175
8.87	Würziges Tomaten-Gulasch	175
9	Geflügelgerichte	177
9.1	Baskisches Hähnchen	177
9.2	Enchiladas	177
9.3	Enten-Curry	178
9.4	Geflügelbrust in Tomaten-Vinaigrette	178
9.5	Gefüllte Hähnchenfilets auf Tomatensoße	179
9.6	Geschmortes Tomaten-Hähnchen	179
9.7	Hähnchen mediterran	180
9.8	Hähnchen mit Joghurt	180
9.9	Hähnchen-Curry	181
9.10	Hähnchenbrustroulade mit Tomaten-Basilikumkompott und kross gebackenem Ciabatta	182
9.11	Hähnchenkeulen	183
9.12	Hühnchen nach Jägerart Polla alla cacciatore	183
9.13	Hühnchenspieß mit Lauch und Tomaten-Kompott	184
9.14	Hühnerbrust mit Ingwer	185
9.15	Hühnerbrust süß-sauer	185
9.16	Hühnerreis Hainan	186
9.17	Huhn mit Kichererbsen, Knoblauch, Tomaten und Thymian	187
9.18	Huhn nach Art von Tecalitlán Pollo a la Tecalitlán	188
9.19	Italienisches Tomaten-Hähnchen	188
9.20	Mandel-Putensteaks mit Tomatengemüse	189
9.21	Mandelhähnchen auf Tomatengemüse	190
9.22	Mandelhähnchen auf Tomatengemüse	190
9.23	Paprika-Hähnchen mit Tomaten	191
9.24	Pouardenbrust aus dem Rohr mit Perlwiebel-Tomatengemüse und weißer Sardellen-P	192
9.25	Poulet-Cherry-Blech	192
9.26	Puten-Tomaten-Gratin	193
9.27	Putengeschnetzeltes mit Tomaten	193

9.28	Putenröllchen mit Tomaten	194
9.29	Putenrollbraten mit Tomatenfüllung	195
9.30	Putenschnitzel mit Tomatencreme	195
9.31	Putenschnitzel mit Tomatensoße	196
9.32	Putenschnitzel vom Grill mit gefüllten Tomaten	196
9.33	Putenspieße mit Tomaten	197
9.34	Safranhuhn mit Tomaten	198
9.35	Tomaten-Doppeldecker	198
9.36	Zitronenhähnchen mit Tomatenreis	199
10	Getränke	201
10.1	Chili-Tomaten-Shake	201
10.2	Duke's Mary	201
10.3	Feuriger Tomatenflip	201
10.4	Flamme Rouge	202
10.5	Flotte Mary	202
10.6	Pflaumen-Tomaten-Smoothie	203
10.7	Scharfer Vitamin-Tomatensaft	203
10.8	Staudensellerie-Tomaten-Molke	203
10.9	Tomaten-Bifidus-Drink	204
10.10	Tomaten-Buttermilch-Shake	204
10.11	Tomatenfresh	205
10.12	Virgin Mary	205
11	Gewürze, Kräuter	207
11.1	Tomatensalz	207
12	Grundlagen, Informationen	209
12.1	die Tomate: Ernährungsmythen	209
12.2	Grüner Daumen - Verwöhnter Gaumen Teil I: Tomaten	210
12.3	Peretti-Tomate	214
12.4	Süßsauer eingelegte Gurken oder grüne Tomaten oder Zucchini	215
12.5	Tomate	215
12.6	Tomaten	216
12.7	Tomaten	218
12.8	Tomaten	218
12.9	Tomaten	219
12.10	Tomaten	220
12.11	Tomaten - rot und gesund	220
13	Käsegerichte	223
13.1	Auberginen-Auflauf mit Mozzarella	223
13.2	Camembert-Lasagne mit Tomaten-Chutney	224
13.3	Eierkuchenaufauf mit Edelpilzkäse	224

13.4	Gebackener Mozzarella auf gebratenen Zucchini mit Tomatenkompott und Joghurtrem	225
13.5	Gebackener Mozzarella auf gebratenen Zucchini mit Tomatenkompott und Joghurtrem	226
13.6	Gefüllte Tomaten-Rondellen	226
13.7	Raclette à la Pizzeria	227
13.8	Raclette vom Allgäuer Bergkäse und Emmentaler auf grünen karamellisierten Whiskey-Sour-Tomaten	228
13.9	Tomatenfondue	228
13.10	Tomatenfondue	229
13.11	Tunfisch-Tomaten-Gratin	229
13.12	Ziegenkäse auf gebratenen Tomaten	230
14	Kartoffel-, Gemüsegerichte	231
14.1	Artischocken mit Tomaten	231
14.2	Auberginen mit Dal	231
14.3	Auberginen mit Tomaten	232
14.4	Auberginen mit Tomaten	232
14.5	Auberginen-Pizza	233
14.6	Auberginentaler	234
14.7	Bärlauchgnocchi in Chili-Kapern-Tomatensauce	234
14.8	Basilikum-Soufflé in Tomaten	235
14.9	Blumenkohl mit Tomatensauce	235
14.10	Blumenkohlröschen im Käseteig gebacken auf Tomatenkompott	236
14.11	Bohnen-Tomaten-Champignon-Gemüse	237
14.12	Bohnen-Tomaten-Gemüse	237
14.13	Bohnen-Tomaten-Gratin	237
14.14	Boumiano - Bohémienne (Auberginen-Tomaten-Topf)	238
14.15	Bunte Ofentomaten	239
14.16	Bunte Tomaten	239
14.17	Bunter Kartoffelgratin	240
14.18	Caule a Cansola	240
14.19	Cavolfiori alla Fiorentina BLUMENKOHL MIT TOMATEN UND SCHWARZEN OLIVEN	241
14.20	Cocktailtomaten mit Avocadofüllung	241
14.21	Cocktailtomaten-Clafoutis	241
14.22	Eiertomaten mit Sardellen-Tatar überbacken auf Rahmzucchini	242
14.23	Erdäpfel-Röstis mit Gemüsefülle	242
14.24	Fenchel 'milanese'	243
14.25	Fleischtomaten mit Frischkäse	244
14.26	Fleischtomaten mit Frischkäse-Thunfischfüllung auf Zucchini-ragout	244
14.27	Fleischtomaten mit Nudelfüllung	245
14.28	Folienkartoffeln mit Thunfisch	246
14.29	Gebackene gefüllte Tomaten	246

14.30	Gebratener Spitzkohl mit Tomaten	247
14.31	Gefüllte Auberginen	247
14.32	Gefüllte Auberginentaschen	248
14.33	Gefüllte Fleischtomaten	249
14.34	Gefüllte getrocknete Tomaten	250
14.35	Gefüllte Ochsenherztomaten	250
14.36	Gefüllte Papaya mit Thun und Dill	251
14.37	Gefüllte Schinkenpaprika auf Tomatenkompott	251
14.38	Gefüllte Tomate	252
14.39	Gefüllte Tomaten	252
14.40	Gefüllte Tomaten	253
14.41	Gefüllte Tomaten	254
14.42	Gefüllte Tomaten	254
14.43	Gefüllte Tomaten	255
14.44	Gefüllte Tomaten	255
14.45	Gefüllte Tomaten	256
14.46	Gefüllte Tomaten	256
14.47	Gefüllte Tomaten	257
14.48	Gefüllte Tomaten	257
14.49	Gefüllte Tomaten mit Basilikumkruste	258
14.50	Gefüllte Tomaten mit Bulgur	258
14.51	Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch und Schafskäse	259
14.52	Gefüllte Tomaten mit Lamm und Bulgur	259
14.53	Gefüllte Tomaten mit Linsen-Chili	260
14.54	Gefüllte Tomaten mit Mett	261
14.55	Gefüllte Tomaten mit Mett	261
14.56	Gefüllte Tomaten mit Oliven	262
14.57	Gefüllte Tomaten mit Spinat	262
14.58	Gefüllte Tomaten mit Zucchini	263
14.59	Gefüllte Tomaten nach andalusischer Art	263
14.60	Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce	264
14.61	Gefüllte Zucchini Blüten	264
14.62	Gegrillte Tomaten	265
14.63	Gegrillte Tomaten nach Piemonter Art	265
14.64	Gemüse mit Käsehäubchen	266
14.65	Gemüse mit Muscheln	267
14.66	Gemüsecurry mit Mandeln	267
14.67	Gemüsepäckchen	268
14.68	Gemüsetopf Heunesse	268
14.69	Geröstete Tomaten mit Honig und Knoblauch	269
14.70	Geschmorte Gurken mit Tomaten	269
14.71	Gratinierte Tomaten	270
14.72	Grüne Bohnen mit Tomaten	270
14.73	Grüne Kräutergnocchi mit feuriger Tomatensauce	271

14.74	Grüne Kräutergnocchi mit Tomatensauce spezial	272
14.75	Grüne Tomaten	272
14.76	Grüne Tomaten im Gewürzsud	273
14.77	Grüner Spargel Mediterrane	273
14.78	Guacamole	274
14.79	Heilbutt mit Auberginen	274
14.80	Imam bayildi	275
14.81	Italienische Kartoffeln	276
14.82	Käse-Kohlrabi-Burger mit Bärlauchpesto auf Tomatenkompott	276
14.83	Käse-Tomaten	277
14.84	Käse-Tomaten	277
14.85	Käseknödel mit Tomaten-Specksauce	278
14.86	Kartoffel-Auberginen-Auflauf	279
14.87	Kartoffel-Tomaten Pfanne	279
14.88	Kartoffel-Tomaten-Türmchen mit Käse	280
14.89	Kartoffelkuchen mit Schinken und Tomatensauce	280
14.90	Kartoffeln in Tomatensugo	281
14.91	Kartoffeln mit Pestohaube und Gemüse	281
14.92	Kartoffelnocken mit Tomaten	282
14.93	Kartoffelpizza	283
14.94	Kartoffelpuffer Parisienne	283
14.95	Kartoffelragout mit grünen Bohnen	284
14.96	Kartoffelsalat zum Fest mit getrockneten Tomaten und Fleischwurst	284
14.97	Kirschtomaten mit Leber	285
14.98	Kirschtomaten mit Polenta	286
14.99	Kräuter-Tomaten	286
14.100	Lasagne mit Auberginen und Zucchini	287
14.101	Lescó - ungarisches Tomatengemüse	288
14.102	Letscho	288
14.103	Mangoldröllchen mit Parmesan	289
14.104	Marinierte Tomaten	290
14.105	Mexikanische Tomaten	290
14.106	Neue Kartoffeln mit Rucola auf Käsesoße mit Basilikumtomaten	291
14.107	Ofen-Tomaten mit Feta	291
14.108	Ofenkartoffeln mit Basillikum-Tomaten	292
14.109	Okra mit Tomaten	292
14.110	Okraschoten in Tomatensahne	293
14.111	Panierte Tomatenscheiben	293
14.112	Paprika in Tomatenmus	294
14.113	Paprikaschoten mit Hackfleisch-Brotfüllung auf Tomatenrahm	294
14.114	Patisson-Tomaten	295
14.115	Peretti-Schiffli	296
14.116	Piccata	296
14.117	Reisgratin mit Zucchini	297

14.118	Saftige Tomatenspieße	297
14.119	Schmortomaten mit Cabanossi und Mozzarella	298
14.120	Spaghettikürbis an Tomatensauce	298
14.121	Spargel in Kräutersauce	299
14.122	Spargelpfanne mit Tomaten und Gnocchi	299
14.123	Speckkartoffeln mit Tomatensalat	300
14.124	Spinat-Tomaten mit Rosinen	300
14.125	Spitzkohlscheiben mit Tomaten	301
14.126	Strauchtomaten mit Frischkäse-Brotfüllung mit Zucchini und Cham- pignons	302
14.127	Tomaten im Schlafrock	303
14.128	Tomaten milanese	303
14.129	Tomaten mit Avocadocreme	304
14.130	Tomaten mit Brot-Kräuter-Füllung	304
14.131	Tomaten mit Bulgur	305
14.132	Tomaten mit Couscous	305
14.133	Tomaten mit Geflügel-Mozzarella-Füllung	306
14.134	Tomaten mit Grießfüllung	307
14.135	Tomaten mit Hackfleisch-Mozzarella-Füllung	307
14.136	Tomaten mit Hackfleischfüllung	308
14.137	Tomaten mit Käsefüllung	308
14.138	Tomaten mit Käsesoufflé	309
14.139	Tomaten mit Krabbenfüllung	309
14.140	Tomaten mit Kräuterkruste	310
14.141	Tomaten mit Linsen-Ricottafüllung	310
14.142	Tomaten mit Nusshaube	311
14.143	Tomaten mit orientalischer Füllung	311
14.144	Tomaten nach provençalischer Art	312
14.145	Tomaten provençale	312
14.146	Tomaten würzig überbacken	313
14.147	Tomaten-Eier Mornay	313
14.148	Tomaten-Fondue	314
14.149	Tomaten-Fondue	314
14.150	Tomaten-Häckerle mit frischen Steinpilzen	315
14.151	Tomaten-Jalousien	316
14.152	Tomaten-Oliven-Ragout mit Burrata und Tomaten-Focaccia	316
14.153	Tomaten-Pfanne	317
14.154	Tomaten-Piccata auf Sommer-Toast	318
14.155	Tomaten-tonnato	319
14.156	Tomatenfächer mit Mozzarella und Zucchini	319
14.157	Tomatengericht mit Eiern	320
14.158	Tomatenkugeln mit Käsefüllung	320
14.159	Überbackene Auberginen mit Tomaten	321
14.160	Überbackene Tomaten	321

14.161	Wiringsäckchen	322
14.162	Würzig gefüllte Tomaten	322
14.163	Zucchini mit Hackfleischsauce	323
14.164	Zucchini mit Tomaten geschmort	323
14.165	Zucchini mit Venusmuscheln	324
14.166	Zucchini-Salat	325
14.167	Zucchini-Tomaten	325
14.168	Zucchiniring mit Tomaten	326
14.169	Züri-Krebse al gusto italiano	326
15	Kuchen, Gebäck, Pralinen	329
15.1	Brandteig-Edamerkrapfen auf eingelegten Tomaten	329
15.2	Falsche Specktranchen	330
15.3	Tomaten-Käse-Schnecken	330
15.4	Tomaten-Plunder	331
16	Marmeladen, Konfitüren	333
16.1	Grüne-Tomaten-Konfitüre	333
16.2	Scharfe Tomatenkonfitüre	333
16.3	Süße Tomatenmarmelade	333
16.4	Tomatenkonfitüre mit Ingwer und Orangenschale	334
17	Mehlspeisen, Nudeln	335
17.1	'Torta Eccellenza'	335
17.2	Agnolotti mit getrockneten Tomaten	335
17.3	Allgäuer Tomatenkuchen	336
17.4	Bärlauch-Tomaten-Quiche	336
17.5	Bandnudeln mit Pilzen	337
17.6	Bandnudeln mit Thunfisch	338
17.7	Bandnudeln mit Tomaten-Pesto	338
17.8	Basilikum-Tomaten-Quiche	339
17.9	Bavette alle Bietole	339
17.10	Bolognese von roten Linsen	340
17.11	Brioche mit Tomaten	341
17.12	Bröselnudeln	341
17.13	Bucatini al tonno	342
17.14	Bucatini Amatriciana BUCATINI ALL' AMATRICIANA	342
17.15	Bucatini auf Toscaner Art	343
17.16	Bucatini mit grünen Tomaten BUCATINI AI POMODORI VERDI	344
17.17	Bucatini mit Tomaten und Bacon	344
17.18	Bunte Gemüsequiche	345
17.19	Cannelloni mit Mozzarella und Tomaten	346
17.20	Cannelloni mit Tomatensoße	347
17.21	Crêpes Pizzaiola	347

17.22	Crespelle mit Gemüse	348
17.23	Cululzones al sugo Mangold-Ravioli mit Tomatensoße	349
17.24	Die perfekte Nudel mit Tomatenkompott	350
17.25	Eier-Tomaten-Kuchen	351
17.26	Eierspaghetti mit Speck-Tomatensoße	351
17.27	Einfache Rigatoni	352
17.28	Farfalle in Tomatensoße	353
17.29	Fenchel-Tomaten-Quiche	353
17.30	FETTUCCINE AL BURRO E POMODORO BANDNUDELN MIT BUTTER UND TOMATEN	353
17.31	Fettuccine alla pommarola	353
17.32	Fettuccine mit Tomatensoße	354
17.33	Fischlasagne mit würziger Tomatensoße	355
17.34	Frankfurter Kräuter-Fritties	355
17.35	Fregula con salsa di pomodoro - Fregula mit Tomatensoße	356
17.36	Frische Nudeln à la Bolognese	356
17.37	Frische Tomaten-Quiche	357
17.38	Frischeitortellini mit Käsefüllung auf Tomatenrahm	358
17.39	Frühstückskuchen	359
17.40	Gemüse-Kuchen mit Sardellen	359
17.41	Gemüse-Lasagne mit Tomatensoße	360
17.42	Gemüsekäsetarte mit Tomatenchutney	361
17.43	Gemüselasagne	362
17.44	Gemüsenudeln mit Tomatensalsa	363
17.45	Gestreifte Maultaschen mit Kalbsfüllung und geschmolzenen Tomaten	363
17.46	Gestürzte Tarte mit Tomaten	364
17.47	Gnocchi alla Romana	365
17.48	Gnocchi mit Tomaten	365
17.49	Gnocchi mit Tomatensauce	366
17.50	Gnocchi mit Tomatensoße	366
17.51	Gnocchis mit Tomatensoße	367
17.52	Gratinierte Gemüse-Farfalle	368
17.53	Grieß-Bits	368
17.54	Hackfleisch Quiche	369
17.55	Involtini mit Peretti-Tomaten	370
17.56	Käsewähe mit Kräutertomaten	370
17.57	Kalte Ruote al pesto mit Tomaten	371
17.58	Kartoffel-Cannelloni mit Lachsschinken und Tomatenkompott	371
17.59	Kirschtomaten-Quiche	372
17.60	Kirschtomaten-Tarte	373
17.61	Knusprige Nudelpäckchen mit Mangold- und Ricottafüllung	374
17.62	Knusprige Tomaten-Tarte	375
17.63	Korkenziehernudeln mit frischer Tomatensauce	376
17.64	Kräutercrêpes mit Paprikatomaten	376

17.65	Lasagne mit Tomaten und Mangold	377
17.66	Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen	378
17.67	Lauch-Tofu-Quiche	379
17.68	Linguine al pesto mit Tomaten	380
17.69	Linguine mit gewürzten Tomaten	380
17.70	Linguine mit Paprika-Tomaten-Creme	381
17.71	Linguine mit Pesto und Tomaten	381
17.72	Mais-Clafoutis mit Tomaten	382
17.73	Makkaroni alla pommarola	383
17.74	Makkaroni mit Broccoli	383
17.75	Makkaroni mit Lammragout	384
17.76	Makkaroni mit scharfem Tomatensugo und Mozzarella	384
17.77	Makkaroni mit Tomaten	385
17.78	Makkaroni mit Tomaten und Rucola	385
17.79	Makkaroni mit Tomaten und Rucola	386
17.80	Makkaroni mit Tomatensoße	386
17.81	Makkaroni-Brokkoli-Kuchen mit Tomatensauce	387
17.82	Makkaroni-Gratin mit Tomaten und Oliven	388
17.83	Malloreddus alla Campidanese Sardische Nudeln nach Campidano Art	388
17.84	Mehlspeisen, Nudeln mit Meeresfrüchten	389
17.85	Nudeln in Tomaten-Mozzarella-Sauce (vegetarisch)	390
17.86	Nudeln mit Auberginen und Tomaten	390
17.87	Nudeln mit Fleischragout	390
17.88	Nudeln mit Hackfleisch-Tomaten-Sauce	391
17.89	Nudeln mit Spargel	391
17.90	Nudeln mit Tomaten und Mandeln	392
17.91	Nudeln mit Tomaten und Mozzarella	393
17.92	Nudeln mit Tomatensoße und Kapern	393
17.93	Nudelquiche	394
17.94	Pasta alla molisana	394
17.95	Pasta mit Mascarpone oder Frischkäse & Tomatensauce	395
17.96	Pasta mit Meeresfrüchten	395
17.97	Penne aus der Toscana	396
17.98	Penne mit Peperoni-Tomaten-Soße	396
17.99	Penne mit schwarzer Soße und Cocktailtomaten	397
17.100	Penne mit Tomaten-Mozzarella-Soße	398
17.101	Penne mit Tomaten-Schinken-Sugo	398
17.102	Penne Trapani	399
17.103	Pfannkuchen mit Gemüsefüllung und Tomatensoße	399
17.104	Pfannkuchen mit Tomaten	400
17.105	Pfannkuchen mit Tomatenfüllung	401
17.106	Piccata alla milanese	401
17.107	Pikante Penne mit Paprika und Tomaten	402
17.108	Pikante Tarte mit Zucchini und Tomaten	402

17.109	Pisarei e fasoi (Pisarei und Bohnen)	403
17.110	Pizza 'capricciosa'	403
17.111	Pizza ai frutti di mare	404
17.112	Pizza alla romana	405
17.113	Pizza mit Artischocken und Pilzen	406
17.114	Pizza mit Paprika und Tomaten	407
17.115	Pizza mit Paprika und Zwiebeln	407
17.116	Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen	408
17.117	Pizza mit Thunfisch	409
17.118	POLENTA PIZZAIOLA - POLENTASCHNITTEN MIT TOMATEN	409
17.119	Polenta-Türmchen	410
17.120	Pomodori con pasta	410
17.121	Porree-Tomaten-Quiche	411
17.122	Rädchen-Nudeln mit Tomaten	411
17.123	Ravioli mit Tomaten-Pilz-Soße	412
17.124	Reginette mit Tomaten und Dicken Bohnen	413
17.125	Reisnudeln mit Hackfleisch	413
17.126	Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce	414
17.127	Rote Spaghetti mit Zucchini	415
17.128	Rotkäppchen-Kranz	415
17.129	Saftige Tomatenquiche	416
17.130	Salbei-Tomaten-Soße mit Kalbsleber	416
17.131	Schinken-Wraps mit Tomaten-Kapern-Butter	417
17.132	Spaghetti ai pomodori freschi (mit rohen Tomaten)	417
17.133	Spaghetti al pesto mit Garnelen und Tomaten	418
17.134	Spaghetti al pomodoro	418
17.135	Spaghetti all'amatriciana	419
17.136	Spaghetti alla carrettiera	419
17.137	Spaghetti alla Leccese	420
17.138	Spaghetti alla marinara	420
17.139	Spaghetti alla Norma	421
17.140	Spaghetti alla puttanesca	422
17.141	Spaghetti alla puttanesca	422
17.142	Spaghetti alla siciliana	423
17.143	Spaghetti alle vongole	423
17.144	SPAGHETTI DI PEPE - PEPES SPAGHETTI	424
17.145	Spaghetti di semola macinata a pietra con sugo Bombolino Spaghetti aus steingemahlenem Hartweizengrieß mit pikanter Kirschtomatensoße	425
17.146	Spaghetti in der Folie mit Tomaten und Oliven	425
17.147	Spaghetti in Tomaten-Öl	426
17.148	Spaghetti Mediterran	426
17.149	Spaghetti mit Blattspinat & leichter Tomatensauce	427
17.150	Spaghetti mit Brot und Tomaten	427
17.151	Spaghetti mit drei Tomatensoßen	428

17.152	Spaghetti mit Gemüsebolognese	428
17.153	Spaghetti mit getrockneten Tomaten	429
17.154	Spaghetti mit Kirschtomaten und Zucchini	430
17.155	Spaghetti mit klassischer italienischer Tomatensauce	430
17.156	Spaghetti mit Mozzarella und Tomaten	431
17.157	Spaghetti mit Mozzarella und Tomaten	431
17.158	Spaghetti mit sizilianischem Fischsugo	432
17.159	Spaghetti mit Thunfischragout	432
17.160	Spaghetti mit Tomaten	433
17.161	Spaghetti mit Tomaten	434
17.162	Spaghetti mit Tomaten Basilikum	434
17.163	Spaghetti mit Tomaten und Bratwurst	435
17.164	Spaghetti mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum	435
17.165	Spaghetti mit Tomaten- und Zucchini-Sauce	436
17.166	Spaghetti mit Tomaten-Mais-Soße	436
17.167	Spaghetti mit Tomaten-Rucola-Soße	437
17.168	Spaghetti mit Tomatensauce	437
17.169	Spaghetti mit Tomatensoße	438
17.170	Spaghetti Napoli	439
17.171	Spaghetti vom Blech	439
17.172	Spaghettini mit Tomatensugo	440
17.173	Spaghettipäckchen mit Tomaten und Oliven	440
17.174	Spargel-Pasta mit Tomaten	441
17.175	Tagliatelle alla romagnola	442
17.176	Tagliatelle mit Bärlauchsauce und Kirschtomaten	442
17.177	Tagliatelle mit Leber und Salbei	443
17.178	Tagliatelle mit Tomaten und Steinpilzen	443
17.179	Tarte aux Tomates	444
17.180	Teigtaschen mit Frischkäse-Kräuterfüllung auf Tomatenkompott	445
17.181	Teigwaren mit rohen Tomaten	446
17.182	Tomaten-Basilikum-Soße mit Parmesankäse	446
17.183	Tomaten-Flammkuchen	447
17.184	Tomaten-Hack-Pie mit Ei	447
17.185	Tomaten-Hähnchen-Ragout mit Nudeln	448
17.186	Tomaten-Käse-Torte	449
17.187	Tomaten-Kapern-Gugelhopf	449
17.188	Tomaten-Kräuter-Tarte	450
17.189	Tomaten-Kuchen	451
17.190	Tomaten-Lasagne	451
17.191	Tomaten-Lasagne	452
17.192	Tomaten-Mozzarella-Tarte	452
17.193	Tomaten-Mozzarellamaultaschen	453
17.194	Tomaten-Oliven-Soße	454
17.195	Tomaten-Oliven-Tarte	454

17.196	Tomaten-Quiche	455
17.197	Tomaten-Quiche	455
17.198	Tomaten-Quiche mit Basilikum	456
17.199	Tomaten-Quiche mit Basilikum	456
17.200	Tomaten-Quiche mit Mozzarella	457
17.201	Tomaten-Quiche mit Schinken	458
17.202	Tomaten-Quiche mit Speck	458
17.203	Tomaten-Spaghetti	459
17.204	Tomaten-Spaghetti mit Speck & Salbei	459
17.205	Tomaten-Tarte	460
17.206	Tomaten-Tarte mit Frischkäse	460
17.207	Tomaten-Tarte mit Pinienkernen	461
17.208	Tomaten-Tarte mit Ziegenkäse und Rucola	462
17.209	Tomatenfladen	462
17.210	Tomatenlasagne mit Mozzarella	463
17.211	Tomatensoße mit Perlzwiebeln	464
17.212	Tomatenspaghetti	464
17.213	Tomatenspaghetti 'Dario'	464
17.214	Tomatentarte	465
17.215	Tomatentarte	465
17.216	Tomatenwähe	466
17.217	Tomatenwähe	467
17.218	Tomatenwähe mit Quarkguss	467
17.219	Tortiglioni mit Tomatensoße	468
17.220	Überbackene Pfannkuchen	468
17.221	Wirsing-Lasagne mit Tomatensauce	469
17.222	Ziegenkäse-Pie mit Tomaten	470
17.223	Zucchini-Tomaten-Quiche	470
17.224	Zucchini-Tomaten-Quiche	471
18	Pasteten, Terrinen	473
18.1	Nudelpastete mit Basilikum-Tomatensauce	473
18.2	Terrine von grünem Spargel mit Bärlauchpesto und Salat von Tomaten und Oliven	473
18.3	Überraschungspastete mit Nudeln	474
19	Reisgerichte	477
19.1	Bunter Reisberg	477
19.2	Granatapfelreis	477
19.3	Risotto im Körbchen	478
19.4	Risotto mit Leber und Tomaten	478
19.5	Risotto mit Tomaten	479
19.6	Risotto mit Tomaten	479
19.7	Risotto mit Tomaten und Fisch	480

19.8	Safranrisotto im Tomatenversteck	480
19.9	Schwarzer Reis	481
19.10	Tomaten-Risotto	482
19.11	Tomaten-Risotto - Risotto al pomodoro	482
19.12	Tomatenrisotto	484
20	Salate	485
20.1	Adriatischer Tomatensalat	485
20.2	Basilikumsalat mit Mozzarella und Speck	485
20.3	Bataviasalat mit Crouton	485
20.4	Bauernsalat mit Feta-Käse	486
20.5	Blattsalat mit Tomaten	487
20.6	Blumenkohlsalat mit getrockneten Tomaten	487
20.7	Bohnen-Tomaten-Salat	488
20.8	Bohnen-Tomaten-Salat	488
20.9	Bohnensalat mit Sesamsauce	488
20.10	Brokkoli-Tomaten-Salat	489
20.11	Brotsalat mit Gemüse	490
20.12	Brotsalat mit Tomaten	490
20.13	Bunter Couscous-Salat	491
20.14	Bunter Nudelsalat mit gebackenen Tomaten	491
20.15	Bunter Salat mit Kräuter-Eierstich	492
20.16	Bunter Sommersalat	493
20.17	Bunter Tomatensalat	493
20.18	Bunter Tomatensalat mit Wassermelone	494
20.19	Caprese (Tomatensalat mit Mozzarella)	494
20.20	Champignon-Tomatensalat	495
20.21	Crostini mit Tomaten und Käse	495
20.22	Eier-Tomaten-Salat mit Kapern	496
20.23	Eisberg-Salat mit Thunfisch - und Tomaten	496
20.24	Feuriger Tomaten-Tunfischsalat	497
20.25	Four S	498
20.26	Friséesalat mit Champignons und Tomaten	499
20.27	Geflügelsalat mit Sprossen	499
20.28	Gefüllte Tomaten	500
20.29	Gefüllte Tomaten	500
20.30	Gegrillte Pilze auf sommerlichen Salaten in Tomaten-Vinaigrette . . .	501
20.31	Gekräuterte Mini-Berliner und Tomatensalat	502
20.32	Gemüsesalat mit Sardinen	502
20.33	Glasnudel-Tomaten-Salat	503
20.34	Griechischer Bauernsalat	503
20.35	Griechischer Bauernsalat	504
20.36	Griechischer Bauernsalat	504
20.37	Grüner Kartoffelsalat mit Cherrytomaten	505

20.38	Gurken-Tomatensalat	505
20.39	Insalata caprese	506
20.40	Italienischer Tomaten-Brot Salat	506
20.41	Kartoffelsalat mit Tomaten und Basilikum	507
20.42	Melonen-Tomaten-Salat	507
20.43	Mexikanischer Tomatensalat	507
20.44	Mozzarella Tomatensalat	508
20.45	Mozzarella-Tomaten-Salat	508
20.46	Mozzarella-Tomaten-Salat mit Pesto	509
20.47	Nudelsalat mit Käsedressing	509
20.48	Panzanella	510
20.49	Paprika-Tomaten-Salat	510
20.50	Pizza-Balls	511
20.51	Presssack-Tomaten-Salat in Kümmel-Vinaigrette	512
20.52	Romanasalat mit Käse und Kiwi	512
20.53	Rosenkohl-Tomaten-Salat	513
20.54	Rucola-Salat mit Mozzarella	513
20.55	Rucola-Salat mit Pfifferlingen	514
20.56	Rucolasalat mit Tomaten	514
20.57	Salade niçoise	515
20.58	Salat aus Gabelspaghetti mit Thunfisch und Kirschtomaten	515
20.59	Salat aus Tomaten und Austernpilzen	516
20.60	Salat Caprese (Tomatensalat mit Mozzarella)	516
20.61	Salat mit Hähnchenbrust	517
20.62	Salat mit Tomatenpesto und Mozzarella	517
20.63	Salat Nizza	518
20.64	Salat vom Landei mit Kresse und Tomaten in Basilikumjoghurt	518
20.65	Sommerlicher Gemüsesalat	519
20.66	Sommersalat mit gebratenen Pfifferlingen auf Tomatencarpaccio	519
20.67	Spargel mit Tomaten-Vinaigrette	520
20.68	Spargel-Tomaten-Salat mit Feta	521
20.69	Spargelsalat mit Vinaigrette	521
20.70	Tamatar Kela Raita (Tomaten-Bananen-Salat)	522
20.71	Tamatar Ki Cachumbar (Tomaten-Erdnusssalat)	522
20.72	Tomaten - Zucchini - Salat	523
20.73	Tomaten-Basilikum-Mousse auf Salat	523
20.74	Tomaten-Bohnen-Salat	524
20.75	Tomaten-Brot-Salat mit frischem Thymian	524
20.76	Tomaten-Brotsalat	525
20.77	Tomaten-Käse-Salat	525
20.78	Tomaten-Kapern-Salat	526
20.79	Tomaten-Mozzarella-Salat auf Spießen	526
20.80	Tomaten-Nudel-Salat	527
20.81	Tomaten-Nudelsalat mit Ei-Dressing	527

20.82	Tomaten-Oliven-Salat	528
20.83	Tomaten-Rucola-Salat	528
20.84	Tomaten-Salat mit Bulgur	529
20.85	Tomaten-Sorbet mit Tomaten-Mozzarella-Salat	529
20.86	Tomaten-Wurst-Salat	530
20.87	Tomaten-Zucchinsalat mit Pfifferlingen	531
20.88	Tomaten-Zwiebel-Salat	531
20.89	Tomatensalat	532
20.90	Tomatensalat	532
20.91	Tomatensalat	532
20.92	Tomatensalat aus der Toskana	533
20.93	Tomatensalat im Faustbrot	534
20.94	Tomatensalat mit - Basilikum-Vinaigrette	534
20.95	Tomatensalat mit Basilikum-Vinaigrette	535
20.96	Tomatensalat mit Frühlingszwiebeln	535
20.97	Tomatensalat mit Langusten	536
20.98	Tomatensalat mit Mangospalten	536
20.99	Tomatensalat mit Melone	537
20.100	Tomatensalat mit Mozzarella	537
20.101	Tomatensalat mit Oliven	538
20.102	Tomatensalat mit Oliven	538
20.103	Tomatensalat mit Rosmarin-Honig-Vinaigrette	539
20.104	Tomatensalat mit Salzmandeln	539
20.105	Tomatensalat mit Thunfisch	540
20.106	Tomatensalat mit Thunfischsoße	540
20.107	Tomatensalat mit Tintenfisch	541
20.108	Tomatensalat mit weißen Bohnen	541
20.109	Tomatensalat provenzalisch	542
20.110	Tomato-tonnato	542
20.111	Tortellini Salat	542
20.112	Toskanischer Brotsalat	543
20.113	Trampó - Sommersalat	544
20.114	Wachteleier auf Endiviensalat	544
20.115	Wurstsalat mit Tomaten	544
21	Saucen, Marinaden	547
21.1	Auberginen-Tomatensauce	547
21.2	Bohnen-Tomaten-Soße	547
21.3	Choronsauce zum Kurzgebratenem	548
21.4	Crème fraîche mit Tomate	548
21.5	Das rote Wunder	548
21.6	Einfache Tomatensauce	549
21.7	Feine Buttersauce	549
21.8	Feine Tomaten-Sahne-Soße	549

21.9	Geschmolzene Tomaten	550
21.10	Gorgonzolasauce	550
21.11	Kalte Tomatensoße	551
21.12	Kerniger Tomaten-Dip	551
21.13	Mediterrane Tomatenmayonnaise	552
21.14	Meine Tomatensauce	552
21.15	Paprika-Tomaten-Basilikum-Soße	552
21.16	Paprika-Tomaten-Soße	553
21.17	Pesto und Tomatensauce zu Spaghetti	553
21.18	Pid mit schneller Tomatencremesauce	554
21.19	Pikante Tomatensauce	555
21.20	Pistazienpesto	555
21.21	Pizzaiola-Sauce	556
21.22	Polettos Tomatensugo	556
21.23	Rohe Tomatensauce	556
21.24	Rohe Tomatensoße (kalt)	557
21.25	Salsa Pizzaiola	557
21.26	Salsa Pizzaiola	557
21.27	Salsa Pizzaiola (Grundsauce für Pizza-Auflagen und Tomatensauce)	558
21.28	Salsa pugliese al forno	559
21.29	Salsa puttanesca	559
21.30	Scharfe Tomatensauce	560
21.31	Scharfe Tomatensauce zu kurzgebratenem Fleisch	560
21.32	Scharfe Tomatensoße	560
21.33	Scharfe Tomatensoße	561
21.34	Spaghetti Bolognese	561
21.35	Sugo 'alla Mamma Abbruzzi'	562
21.36	Sugo al pomodoro	562
21.37	Sugo Domenico	563
21.38	Supertomatensauce für Pasta	563
21.39	Tomataise	564
21.40	Tomaten mit Schafskäse	564
21.41	Tomaten-Apfel-Chutney	565
21.42	Tomaten-Auberginen-Soße	565
21.43	Tomaten-Basilikum-Paste	565
21.44	Tomaten-Chili-Dip	566
21.45	Tomaten-Chili-Sauce	566
21.46	Tomaten-Dip	567
21.47	Tomaten-Gemüse-Soße	567
21.48	Tomaten-Grünkernsauce	567
21.49	Tomaten-Kerbel-Soße	568
21.50	Tomaten-Ketchup	568
21.51	Tomaten-Ketchup	569
21.52	Tomaten-Ketchup	569

21.53	Tomaten-Mais-Sauce	570
21.54	Tomaten-Oliven-Sauce	570
21.55	Tomaten-Pesto	571
21.56	Tomaten-Pesto	571
21.57	Tomaten-Pesto	571
21.58	Tomaten-Sauce mit Rosmarin	572
21.59	Tomaten-Sternanis-Nage zu Brassenfilet und Riesengarnele	572
21.60	Tomatenbutter	573
21.61	Tomatendip	573
21.62	Tomatenssenz und Tomatenpüree	573
21.63	Tomatenketchup	574
21.64	Tomatenketchup	575
21.65	Tomatenölsauce	575
21.66	Tomatenpesto	576
21.67	Tomatensauce	576
21.68	Tomatensauce	576
21.69	Tomatensauce	576
21.70	Tomatensauce	577
21.71	Tomatensauce	577
21.72	Tomatensauce	578
21.73	Tomatensauce	578
21.74	Tomatensauce	578
21.75	Tomatensauce	579
21.76	Tomatensauce	579
21.77	Tomatensauce	579
21.78	Tomatensauce	580
21.79	Tomatensauce	580
21.80	Tomatensauce	581
21.81	Tomatensauce Dario	581
21.82	Tomatensauce mit Wursträdli	582
21.83	Tomatensauce Napoletana	582
21.84	Tomatensenf	582
21.85	Tomatensoße	583
21.86	Tomatensoße	583
21.87	Tomatensoße	584
21.88	Tomatensoße	584
21.89	Tomatensoße	584
21.90	Tomatensoße mit Fleischklöschen	585
21.91	Tomatensoße mit Leber	585
21.92	Tomatensoße süß-sauer	585
21.93	Tomatensugo	586
21.94	Tomatensugo	586
21.95	Tomatensugo	587
21.96	Tomatenvinaigrette	587

21.97	Vegetarische Tomatensoße	588
22	Sonstiges	589
22.1	Eier mit Tomatenfüllung	589
22.2	Gefüllte Kirschtomaten	589
22.3	Käsepolenta mit Tomatenwürfeln	589
22.4	Käsetaler auf Tomaten	590
22.5	Mailänder Tomatentoast	590
22.6	Party-Tomaten mit Forellenmus	591
22.7	Sommer-Snacks perfekt zubereiten!	591
22.8	Tomaten mit Avocadocreme	592
22.9	Tomaten nach 'Metzgerinnen-Art'	592
22.10	Tomaten-Chutney	593
22.11	Tomaten-Pflaumen-Chutney	593
22.12	Tomateneier 'Almelo'	594
22.13	Tomatenquark	594
22.14	Würzige Tomatenscheiben	595
23	Vegetarisches, Vollwert	597
23.1	Amaranth-Suppe mit Tomaten	597
23.2	Auberginen in Senfsauce	597
23.3	Auberginenpfanne mit Kichererbsen	598
23.4	Auberginentopf mit Kapern	599
23.5	Austernpilze mit Sellerie	599
23.6	Blumenkohl mit Tomaten	600
23.7	Bohnen nach griechischer Art	600
23.8	Buchweizentopf mit Sommergemüse	601
23.9	Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu	602
23.10	Gebatener Tofu mit Gemüsehirse	602
23.11	Gefüllte Auberginen	603
23.12	Gefüllte Fleischtomaten	604
23.13	Gefüllte Zucchini	604
23.14	Gemüsehirse	605
23.15	Gratinierte Tofuklößchen	606
23.16	Gratiniertes Blumenkohl	606
23.17	Grünes Zartweizenrisotto mit knusprigen Pastinakenscheiben und geschmolzenen Tomaten	607
23.18	Grünkernbratling mit Tomaten-Kräutersauce und Bärlauch-Pesto	608
23.19	Hirseklöße in Tomatensauce	609
23.20	Kräuterknödel mit Tomatensauce	609
23.21	Krautstielpäckli mit Polenta und Tomatensauce	610
23.22	Lauchgratin mit Tomatenhaube	611
23.23	Maisschnitten mit Tomatensauce	611
23.24	Moussaka	612

23.25	Paprikaschoten mit Grünkern	613
23.26	Peperonata	614
23.27	Pfannkuchen mit Linsen	615
23.28	Polentagratin	616
23.29	Quarknocken auf Kräuter-Tomaten	617
23.30	Ratatouille	618
23.31	Reisblätter mit Tofu-Füllung	618
23.32	Tofu-Piccata milanese mit Tomatensauce	619
23.33	Tomaten im Pfefferminzteig	620
23.34	Tomaten mit Nuß-Rosinen-Reis	620
23.35	Tomatengratin mit Brot	621
23.36	Wirsingrollen	621
23.37	Ziegenkäse, steirische Art	622
24	Vorspeisen, Suppen	623
24.1	Andalusische Tomatensuppe	623
24.2	Antipasti aus marktfrischem Gemüse	623
24.3	Antipasto con m e pomodori	624
24.4	Apfel-Tomaten-Suppe	625
24.5	Aprikosen-Tomaten-Ingwer Suppe	625
24.6	Auberginen-Taler	626
24.7	Auberginensuppe	626
24.8	Avocados mit Tomatensorbet	626
24.9	Backofen-Tomaten	627
24.10	Bouillabaisse	627
24.11	Bunter Mozzarella-Teller	628
24.12	Champignons in Tomaten-Vinaigrette	629
24.13	Cocktailtomaten getrocknet und eingelegt	629
24.14	Cremige Tomatensuppe mit Kokosmilch	630
24.15	Curry-Suppe mit Gemüse	630
24.16	Dicke Tomatensuppe	631
24.17	Eingelegte Tomaten & Oliven	632
24.18	Feinschmecker-Tomaten	632
24.19	Feinschmeckertomatensuppe	633
24.20	Feinschmeckertomatensuppe	633
24.21	Fisch mit Vinaigrette	634
24.22	Fleischbällchen in Tomatensauce	635
24.23	Flußkrebsschwänze auf Rauke mit Cognac-Mayonnaise	635
24.24	Frische Tomatensuppe	636
24.25	Frisches Tomaten-Relish	636
24.26	Fruchtige Tomatensuppe	637
24.27	Garnelen in Tomaten-Gelee	637
24.28	Gazpacho	638
24.29	Gazpacho	639

24.30	Gazpacho	639
24.31	Gebackene Auberginen mit Tomatensauce	640
24.32	Gebatene Scampi auf Artischocken-Tomaten-Gemüse	641
24.33	Gebundene Hirschsuppe	641
24.34	Geeiste Gazpacho	642
24.35	Geeiste Paprika-Tomatensuppe mit Rauchschenken und Laugengebäck	643
24.36	Geeiste Tomatensuppe mit Weichkäseklößchen	643
24.37	Geeiste Tomatensuppe mit Ziegenfrischkäse und Minze	644
24.38	Gefüllte Rosmarin-Tomaten	644
24.39	Gefüllte Tomaten	645
24.40	Gefüllte Tomaten	645
24.41	Gefüllte Tomaten	646
24.42	Gefüllte Tomaten	646
24.43	Gefüllte Tomaten	647
24.44	Gefüllte Tomaten mit feinsaueren Bohnen	647
24.45	Gefüllte Tomaten mit Hummerkrabben	647
24.46	Gefüllte Tomaten mit Mascarpone	648
24.47	Gefüllte Tomaten mit Oliven und Kapern	648
24.48	Gekühlte Tomaten-Mandel-Suppe mit Quinoabällchen	649
24.49	Gekühlte Zitronengras-Tomatensuppe mit Pouletbrustwürfel	649
24.50	Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou	650
24.51	Getrocknete Tomaten	651
24.52	Griechische Hackfleischbällchen in Tomatensoße	651
24.53	Griechische Tomaten	652
24.54	Hack-Tomatensuppe	652
24.55	Insalata Caprese	653
24.56	Insalata Caprese	653
24.57	Italienische Tomatencremesuppe	654
24.58	Italienische Tomatenspieße	654
24.59	Italienische Tomatensuppe	654
24.60	Joghurtsülze mit Tomatensoße	655
24.61	Käsesuppe	656
24.62	Kalte Gemüsesuppe	656
24.63	Kalte Tomaten-Avocado-Suppe	657
24.64	Kalte Tomaten-Buttermilch-Suppe	657
24.65	Kalte Tomatensuppe	658
24.66	Kalte Tomatensuppe	658
24.67	Kalte Tomatensuppe	659
24.68	Kalte Tomatensuppe mit Crevetten	659
24.69	Kalte Tomatensuppe mit jungem Knoblauch	660
24.70	Kalte Tomatensuppe mit Kräutern und Kapern	661
24.71	Kalte Tomatensuppe mit Quinoa-Bällchen	661
24.72	Kalte Tomatensuppe mit Tomatencrostinis	662
24.73	Kirschtomaten New Style - Ziegenkäsetomaten mit Pesto	662

24.74	Klare Tomaten-Bouillon	663
24.75	Klare Tomatenbrühe	664
24.76	Klare Tomatensuppe mit Buscetta und Petersilien-Basilikumpesto . . .	664
24.77	Klare Tomatensuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen	665
24.78	Klare Tomatensuppe mit Kartoffeln-Käse-Klößchen	666
24.79	Klare Tomatensuppe mit Polenta-Sternen	666
24.80	Leichte Tomatensuppe	667
24.81	Linsensuppe mit Tomaten und Speck	667
24.82	Marinierte Auberginen	668
24.83	Melonen-Tomatensuppe	669
24.84	Minestrone al pesto	669
24.85	Mit Käse gefüllte Tomaten	670
24.86	Mit Kohldistel und Ei gefüllte Tomaten	671
24.87	Mozzarella-Salami-Spieße	671
24.88	Mozzarellacrossis auf Tomatenkompott mit Basilikumpesto	672
24.89	Nuss-Tomaten	672
24.90	Nuss-Tomaten	673
24.91	Ofentomaten mit Ziegenfrischkäsecreme	673
24.92	Orangen-Tomaten-Suppe	674
24.93	Orangen-Tomatensuppe	674
24.94	Pappa al pomodoro - Dicke Tomatensuppe	675
24.95	Pappa con il pomodoro (Toskanische Tomatensuppe)	675
24.96	Pappa di pomodoro	676
24.97	PAPPA DI POMODORO - TOMATEN-BROTSUPPE	677
24.98	Paprika-Tomatensuppe mit Käseklößchen	677
24.99	Petersilienmousse mit Tomaten-Chutney	678
24.100	Pikante Profiteroles mit Avocado-Tomaten-Füllung	678
24.101	Pilzstapel	679
24.102	Quarksouffle mit Tomaten-Basilikum-Vinaigrette	679
24.103	Roh gerührte Tomatensuppe	680
24.104	Scharfe Tomatensuppe	681
24.105	Scharfe Tomatensuppe	681
24.106	Scharfe Tomatensuppe mit Mozzarella	682
24.107	Schnelle Gemüsesuppe	682
24.108	Shrimps-Tomaten-Cocktail	683
24.109	Souffle-Tomaten	683
24.110	Südliche Fischsuppe	684
24.111	Tomate Mozzarella von Zwergtomaten und Büffelkäse, mit aromatischen Basilikumstreifen	685
24.112	Tomaten Antipasto	685
24.113	Tomaten mit Blumenkohl-Curry-Quark	685
24.114	Tomaten mit Mozzarella Caprese	686
24.115	Tomaten mit Mozzarella	686
24.116	Tomaten mit Ricotta und Lachs	687

24.117	Tomaten mit Spinatfüllung - Tomates rellenos	687
24.118	Tomaten und Mozzarella in Öl	688
24.119	Tomaten und Pfifferlinge auf Broccoliküchlein	689
24.120	Tomaten-Antipasto	689
24.121	Tomaten-Blumenkohl-Mousse	689
24.122	Tomaten-Bohnen-Suppe mit Hörnchen	690
24.123	Tomaten-Bohnen-Suppe mit Petersilien-Schnittlauch-Püree	690
24.124	Tomaten-Bruschetta	691
24.125	Tomaten-Consomme mit Nockerln	692
24.126	Tomaten-Curry-Suppe	692
24.127	Tomaten-Fenchel-Suppe mit Frischkäse	693
24.128	Tomaten-Kaltschale mit Basilikumglace	693
24.129	Tomaten-Kartoffel-Suppe	694
24.130	Tomaten-Kartoffel-Suppe	695
24.131	Tomaten-Kokos-Suppe	695
24.132	Tomaten-Linsen-Suppe (Tomato Rasam)	696
24.133	Tomaten-Margarita-Süppchen	697
24.134	Tomaten-Mascarpone-Mousse	697
24.135	Tomaten-Mozzarella mit Pesto	698
24.136	Tomaten-Mozzarella überbacken	698
24.137	Tomaten-Mozzarella-Suppe mit Frühlingskräutercreme	699
24.138	Tomaten-Orangen-Suppe	699
24.139	Tomaten-Orangen-Suppe	700
24.140	Tomaten-Paprika-Mousse	700
24.141	Tomaten-Paprika-Suppe	701
24.142	Tomaten-Paprika-Suppe	702
24.143	Tomaten-Prosciutto-Röllchen	703
24.144	Tomaten-Reissuppe	703
24.145	Tomaten-Salat-Teller	703
24.146	Tomaten-Schaumsuppe	704
24.147	Tomaten-Staudensellerie-Cocktail	704
24.148	Tomaten-Sulz	705
24.149	Tomaten-Suppe mit Fenchel	705
24.150	Tomaten-Vorspeise	706
24.151	Tomaten-Wachteleier	706
24.152	Tomaten-Weißkohl-Suppe	707
24.153	Tomatenbrot mit Sardellenfilets Pan y tomate con anchoas	707
24.154	Tomatenbrühe mit Käseklößchen	708
24.155	Tomatenbrühe mit Spießen	708
24.156	Tomatencarpaccio	709
24.157	Tomatencarpaccio, Cäsardressing und Schinken-Chips	709
24.158	Tomatencremesuppe	710
24.159	Tomatencremesuppe	711
24.160	Tomatencremesuppe	711

24.161	Tomatencremesuppe	711
24.162	Tomatencremesuppe	712
24.163	Tomatengelee	712
24.164	Tomatengelee auf Käsevariationen	713
24.165	Tomatengelee auf Käsevariationen	713
24.166	Tomatengelee auf Mozzarella	714
24.167	Tomatenkaltschale mit Rosmarin-Croûtons	714
24.168	Tomatenköpfchen	715
24.169	Tomatenmousse mit Basilikum-Vinaigrette auf Sommersalaten	716
24.170	Tomatenpudding mit Basilikumsauce und Krabben	717
24.171	Tomatensalsa aus Lanzarote	717
24.172	Tomatenspieße mit Mozzarella	718
24.173	Tomatensuppe	718
24.174	Tomatensuppe	719
24.175	Tomatensuppe	719
24.176	Tomatensuppe	720
24.177	Tomatensuppe	721
24.178	Tomatensuppe	721
24.179	Tomatensuppe	721
24.180	Tomatensuppe	722
24.181	Tomatensuppe	722
24.182	Tomatensuppe	722
24.183	Tomatensuppe	723
24.184	Tomatensuppe	723
24.185	Tomatensuppe	724
24.186	Tomatensuppe	724
24.187	Tomatensuppe 'Aurora'	725
24.188	Tomatensuppe 'Hui buh'	725
24.189	Tomatensuppe Isola	726
24.190	Tomatensuppe mit Bärlauch und Weichkäse in Salzlake	726
24.191	Tomatensuppe mit Basilikum-Sahne	727
24.192	Tomatensuppe mit Basilikum-Sahne	728
24.193	Tomatensuppe mit Bohnen	728
24.194	Tomatensuppe mit Chäsbrötli	729
24.195	Tomatensuppe mit Croûtons	729
24.196	Tomatensuppe mit Fleischklößchen	729
24.197	Tomatensuppe mit Hackbällchen	730
24.198	Tomatensuppe mit Hackbällchen	731
24.199	Tomatensuppe mit Käse	731
24.200	Tomatensuppe mit Klößchen	732
24.201	Tomatensuppe mit Krabben	732
24.202	Tomatensuppe mit Mascarpone	733
24.203	Tomatensuppe mit Oliven-Baguette	734
24.204	Tomatensuppe mit Pistazienklößchen	734

24.205	Tomatensuppe mit pochierten Eiern	735
24.206	Tomatensuppe mit Poulet-Streifen	735
24.207	Tomatensuppe mit Reis	736
24.208	Tomatensuppe mit Salbeichips	736
24.209	Tomatensuppe mit selbstgebackenem Baguette	737
24.210	Tomatensuppe mit Shiitake-Pilzen	737
24.211	Tomatensuppe mit Sternen	738
24.212	Tomatensuppe mit Tortellini	739
24.213	Tomatensuppe mit Zwiebelsprossen	739
24.214	Tomatenterrine	740
24.215	Tomato Surprise	740
24.216	Toskanische Tomatensuppe (Pappa colpomodoro)	740
24.217	Überbackene Tomatensuppe	741
24.218	Übergrillte Tomaten	742
24.219	Weißer Tomatenmousse	742
24.220	Zottarella al forno	743
24.221	Zucchini in roher Tomatensauce Zucchini in salsa cruda di pomodoro .	743
24.222	Zucchini-suppe mit Tomaten	744

1 Beilagen

1.1 Auberginen-Tomaten-Gemüse

4 Auberginen ,	2 Zweige Pfefferminze,
4 gross. Tomaten,	1 Msp. Puderzucker,
6 EL Olivenöl,	Salz,
6 Knoblauchzehen,	Pfeffer aus der Mühle

Die Auberginen auf eine Platte setzen, mit Salz bestreuen und 30 Minuten 'weinen' lassen. In der Zwischenzeit den Knoblauch und die Pfefferminze fein hacken. Die Tomaten schälen, entkernen und in Viertel schneiden. Wenn die Auberginen genügend geweint haben, sorgsam auspressen und die Flüssigkeit abtrocknen. In 3 EL heißem Olivenöl die Auberginenscheiben auf kleinem Feuer anbraten. Den Knoblauch und die Pfefferminze darüber streuen, das restliche Olivenöl darauf träufeln.

Parallel dazu in 2 EL Olivenöl die Tomaten geben und den Puderzucker darüber streuen. Bei mittlerem Feuer ca. 3 Minuten dünsten, dabei zwei- bis dreimal umrühren. Dann den Topf vom Feuer nehmen. Wenn die Auberginen Farbe angenommen haben, jedoch nicht zerfallen sind, mit dem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen, so dass sie gut abtropfen können und unter die Tomaten mischen. Das Gemüse für ca. 5 Minuten auf kleines Feuer stellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gekochtem Reis servieren.

1.2 Brokkoli-Tomaten-Gemüse

1 kg Brokkoli	500 g Tomaten
1 Zwiebel	150 g Holland-Schnittkäse mit Brennessel
50 g Holland-Butter	30 g Pinienkerne
1/4 l Gemüsebrühe	

Vom Brokkoli die Röschen ablösen. Stiele schälen und in Stifte schneiden Röschen waschen und abtropfen lassen Zwiebel schälen, in 20 g Butter glasig werden lassen. Brühe angießen und aufkochen. Brokkoli zufügen und etwa 10 Minuten garen. Er sollte noch 'Biss' haben. Garflüssigkeit vorsichtig abgießen und 1/8 l davon abmessen.

Tomaten überbrühen, häuten, von den Stängelansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Käse klein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Brokkoli, Tomatenscheiben und Käsewürfel in eine feuerfeste Form schichten. Kochflüssigkeit angießen. Restliche Butter zerlassen und über das Gemüse träufeln. Gemüse mit Pinienkernen bestreut bei 200°C im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten überbacken. Als vegetarisches Gericht mit ofenfrischer Baguette servieren. Man kann dazu aber auch gebratene oder gedünstete Fischfilets bzw. kurzgebratenes Fleisch reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.3 Gedünstete Tomatenwürfel

1 Zwiebel	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
1 EL Öl	1/2 Bd. Basilikum
500 g Fleischtomaten	1/2 Bd. glatte Petersilie

Zwiebel und Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten überbrühen, abziehen und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden, zur Zwiebel geben und 3 bis 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter fein hacken und zu den Tomatenwürfeln geben. Als Beilage zu Kurzgebratenem servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

1.4 Gefüllte Grilltomaten

4 große, feste Kugeltomaten	60 g Butter
Salz	2 Knoblauchzehen
1 Bd. Petersilie	75 g Semmelbrösel
1/2 Bd. Basilikum	30 g frisch geriebener Parmesan
4 Schalotten	

Die Tomaten waschen, von jeder einen Deckel abschneiden und sehr fein würfeln. Die Tomaten mit einem Teelöffel entkernen, dabei auch die Trennwände auslösen. Das Innere mit Salz austreuen und die Tomaten 10 Minuten ziehen lassen. Dann umgekehrt auf ein Kuchengitter setzen und den Saft ablaufen lassen. Petersilie und Basilikum abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Die geschälten Schalotten fein würfeln und in 40 g Butter glasig werden lassen; lassen: Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse darüber zerdrücken. Kräuter zufügen und nur eben zerfallen lassen. Die Mischung mit den Semmelbröseln und den gehackten Deckeln vermengen, mit Salz abschmecken und in die Tomaten füllen. Eine kleine Stielpfanne aus feuerfester Keramik einfetten. Die Tomaten hineinsetzen, mit Käse bestreuen und mit der restlichen, zuvor zerlassenen Butter beträufeln. Unter dem vorgeheizten Grill in etwa 5 Minuten überbacken. Die Tomaten schmecken köstlich zu kurz gebratenem und gegrilltem Fleisch sowie zu Bratfisch aller Art.

Mengenangabe: 4 Personen:

1.5 Ingwer-Tomaten-Chutney

1.2 kg große reife Tomaten	1 EL Zitronensaft
4-6 geschälte Knoblauchzehen	1/2 TL Zucker
1 walnussgroßes Stück Ingwer	1 TL Salz
1/4-1/2 entkernte Chilischote	1/2 TL Kreuzkümmel
2 EL Öl	2 EL gehackte Korianderblättchen

Tomaten häuten, würfeln. Knoblauchzehen, Ingwer und Chilischote fein hacken. Tomaten in heißem Öl bei starker Hitze anbraten. Knoblauch, Ingwer und Chili kurz mitbraten. Ca. 20 Min. dicklich einköcheln. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Kreuzkümmel würzen. Korianderblättchen zufügen. Abkühlen.

Bestandteil eines Indischen Abends für 8 Personen.

Mengenangabe: 8 Portionen:

1.6 Kartoffel-Oliven-Stampf

1.3 kg vorwiegend fest kochende Kartoffeln	200 ml Milch
Salz	4-5 kalt gepresstes Olivenöl
50 g entsteinte schwarze Oliven	1 TL gehackter frischer Oregano oder
50 g getrocknete Tomaten in Öl	1/2 TL getrockneter Oregano

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten gar kochen.

Oliven und Tomaten grob hacken. Milch erhitzen. Die gekochten Kartoffeln abgießen, das Kochwasser dabei auffangen. Milch und Olivenöl über die Kartoffeln gießen. Nicht zu fein zerdrücken, nach Bedarf noch etwas von dem Kochwasser dazugeben. Oliven und Tomaten untermischen.

Den Kartoffelstampf mit Salz abschmecken, zuletzt Oregano darüberstreuen oder untermischen.

Dazu: Lammsteaks, gebratener Fisch oder einfach ein üppiger grüner Salat mit Tomaten und Gurken.

Der gute alte aber spießige Kartoffelbrei erhält durch das Olivenöl einen aparten Geschmack. Oliven und Tomaten betonen die herzhaft Note und er wird zu einer mediterranen Beilage.

Das Bild zeigt ihn mit Lammsteaks mit Kräuterkruste und Zucchini-Tomaten-Gemüse.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.7 Kräutertomaten

Tomaten quer halbieren und in feuerfeste Form legen, mit beliebigen Kräutern und Gewürzen bestreuen. Pflanzenmargarine-Flöckli darübergeben. Während 15 Minuten im Backofen dämpfen.

1.8 Marinierte Tomaten

1/2 Bd. gemischte Kräuter der Provence oder Rosmarin;	1 klein. rote Zwiebel;
8 feste reife Flaschentomaten;	2 EL Rotweinessig;
grobes Salz;	2 EL Balsamessig;
schwarzer Pfeffer aus der Mühle;	1/2 TL Harissa, evtl. mehr;
3 Knoblauchzehen;	4 EL Gemüsefond (Glas);
	1/8 l gutes kaltgepresstes Olivenöl

1. Kräuter waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Tomaten häuten, der Länge nach halbieren und mit den Schnittflächen nach oben nebeneinander in eine flache Form legen. Mit den Kräutern, Salz und Pfeffer bestreuen.

2. Knoblauchzehen und die Zwiebel sehr fein hacken, dann mit beiden Essigsorten, Harissa, Gemüsefond und Öl verrühren und über die Tomaten gießen.

3. Tomaten zugedeckt im Kühlschrank 1/2 bis 1 Tag marinieren. Vor dem Servieren etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Tipps: Die Tomaten müssen fest, aber richtig reif sein. Außer Flaschentomaten eignen sich auch Fleischtomaten aus dem Freiland. Die Marinade kann auch für Kartoffelsalat verwendet werden oder als Sauce für Blattsalate, und sie passt als Würze zu Gazpacho und Pell- oder Grillkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

1.9 Polenta-Kugeln

1.2 l Gemüsebouillon	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
300 g mittelfeiner Maisgriess (Kochzeit ca. 10 Min.)	<i>Vinaigrette</i>
1 unbehandelte Zitrone, nur wenig abgeriebene Schale, 1 El Saft	3 EL Zitronensaft
4 EL geriebener Parmesan	6 EL Olivenöl
100 g Mascarpone	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 1/2 EL Pfefferminze, fein geschnitten	750 g Cherry-Tomaten, 16 Tomaten ganz lassen, restliche Tomaten geviertelt

Bouillon aufkochen, Mais einrühren, Hitze reduzieren, unter Rühren bei kleinster Hitze zu einem dicken Brei einköcheln, etwas abkühlen. Zitronenschale und -saft, Käse, Mascarpone und 3/4 der Pfefferminze gut unter die Polenta rühren, würzen. Alle Zutaten für die Vinaigrette gut verrühren, würzen.

Formen: Aus der abgekühlten Polenta mit dem Glaceportionierer Kugeln formen, je eine Cherry-Tomate in die Kugeln drücken, verschließen.

Servieren: Kugeln auf Tellern anrichten, Vinaigrette mit Tomatenvierteln mischen und darauf verteilen, restliche Pfefferminze darüberstreuen.

Dazu passt: grilliertes Fleisch.

Mengenangabe: 16 Stück

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Person: 619 kcal / 2589 kJ; E 14 g, F 34 g, KH 64 g

1.10 Provenzalische Tomaten

4 groß. Fleischtomaten	4 EL Olivenöl
1 Paprikaschote, grün oder rot	Salz, Pfeffer
1 Zucchini	1 EL Kräuter der Provence (TK)
1 Gemüsezwiebel	4 EL Weißwein
1 Knoblauchzehe	1 Lorbeerblatt

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden, Früchte aushöhlen, Deckel und Fruchtfleisch grob hacken.

Paprika, Zucchini und Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin unter Rühren 5 min dünsten. Mit Salz und Pfeffer und Kräutern der Provence kräftig abschmecken.

Die Gemüsemischung in die Tomaten füllen, das restliche Gemüse in eine feuerfeste Form geben. Wein und Lorbeerblatt zufügen.

Die Tomaten darauf setzen und bei 180°C 15-20 min garen. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen.

Mengenangabe: 4 Personen:

1.11 Tomaten provençale

2 Tomaten, halbiert	1/2 Zwiebel, gehackt
wenig Salz, Streuwürze, Pfeffer	1 Knoblauchzehe, gepresst
<i>Füllung</i>	1 EL Paniermehl
1 EL Pflanzenöl	wenig Petersilie, gehackt
	Streuwürze

Tomaten ganz leicht ausdrücken und würzen.

Öl in der Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln goldgelb dämpfen, dann Knoblauch und Paniermehl kurz mitdämpfen. Petersilie und Streuwürze beifügen, Pfanne vom Feuer ziehen. Dann die leicht ausgekühlte Masse auf die Tomaten verteilen, gut andrücken.

Tomaten auf ein gefettetes Wähenblech legen und im heißen Ofen bei 230 Grad während ca. 5 bis 10 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 2 Portionen

1.12 Tomatenspieße

24 klein. Tomaten

8 Radieschen

2 Salatgurken

1 EL gehackte Kräuterblättchen

(Kerbel, Petersilie, Estragon und Kresse)

1 Tasse Mayonnaise

Tomaten und Radieschen abspülen Radieschen halbieren Gurken schälen und mit einem Portionierer zu kleinen Kugeln formen. Das Gemüse abwechselnd auf 8 Schaschlikspieße stecken.

Für die Soße Kräuterblättchen 1 Minute in wenig, leicht siedendem Wasser kochen, herausnehmen und über einem Behälter leicht ausdrücken.

Die dadurch gewonnene Flüssigkeit gut mit der Mayonnaise verrühren. Etwas abkühlen lassen und zu dem Gemüse reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit 1 Minuten

Zubereitung 25 Minuten

1.13 Überbackene gefüllte Tomaten

4 Kartoffeln

8 Tomaten

2 EL Butter

2 Zwiebeln

150 g Emmentaler

1 EL gehackte Petersilie

200 ml Sahne

125 ml Milch

4 Eier

1 Prise Paprikapulver

1 Bd. Schnittlauch

Salz

Pfeffer

Die Kartoffeln in der Schale in einem Topf mit reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Anschließend abkühlen lassen und pellen.

In der Zwischenzeit von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Die Tomaten aushöhlen und in eine gefettete Auflaufform setzen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen,

darin die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Das Ganze abkühlen lassen, mit dem geriebenen Emmentaler und der Petersilie vermischen. Die Masse in die Tomaten füllen. Die vorbereiteten Pellkartoffeln in Scheiben schneiden und um die Tomaten anrichten. Die Sahne, Milch, Eier, Paprika und Schnittlauchröllchen verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Tomaten und Kartoffeln in der Auflaufform gießen. Das Ganze dann im auf 200 °C vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen:

1.14 Zucchini-Tomaten-Gemüse

2 EL Olivenöl	16 Cocktailtomaten
4 klein. Zucchini	1 Zweig frischer Thymian
2 Knoblauchzehen	frisch gemahlener Pfeffer und Salz

Die Zucchini der Länge nach vierteln und quer in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Die Cocktailtomaten, je nach Größe halbieren oder vierteln. 2 EL Olivenöl in einem Topf oder einer kleinen, schweren Pfanne erhitzen. Die Zucchinistücke unter häufigem Wenden braten, bis sie knapp gar sind. Salzen und pfeffern. Die Zucchini mit einer Schaumkelle herausnehmen und warm halten. Den Knoblauch schälen und in den Topf pressen. Die Tomaten und die abgestreiften Thymianblättchen zugeben und alles kurz bei starker Hitze braten. Die Tomaten sollen saucig werden. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

Passt zu mediterran zubereitetem Fleisch, zu Grillsteaks oder auch zu herzhaftem Fisch. Das Bild zeigt Lammsteaks in Kräuterkruste mit Kartoffel-Oliven-Stampf.

Mengenangabe: 4 Portionen

2 Brot, Aufstrich

2.1 Apfel-Tomaten-Toast

4 Scheib. Toastbrot	Pfeffer
1 groß. weinsaurer Apfel	Majoran
3 groß. Tomaten	4 Scheib. mittelalter Holland-Gouda
Salz	

Weißbrot vortoasten, Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden; die Tomaten ebenfalls. Die Brote mit Äpfeln und Tomaten belegen, würzen und mit einer entrindeten Käsescheibe abdecken. Damit auch der Belag gut heiß wird, am besten im vorgeheizten Backofen bei 180° bis 200° ca. 5 Minuten backen, bis der Käse zu schmelzen anfängt.

2.2 Baguettes mit Tête de Moine

4 klein. Frischback-Baguettes (dünne lange Stangenbrötchen), je ca. 125 g	1/2 EL Oreganoblättchen, fein gehackt
75 g Butter oder Margarine, weich	8 mittelgroße Tomaten, in 1/2 cm dicken Scheiben
1/2 Zwiebel, fein gehackt	1/2 TL Salz
1 Knoblauchzehe, gepresst	Pfeffer aus der Mühle
1/4 TL Salz	30 klein. Tête de Moine-Rosetten (ca. 200 g), ca.
Pfeffer aus der Mühle	Basilikumblätter, für die Garnitur
1 EL Basilikumblätter, fein geschnitten	

Vorbereiten: Baguettes längs halbieren. Butter oder Margarine, Zwiebeln und Knoblauch mischen, würzen, auf die Baguette-Hälften streichen. Mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen.

Toasten: ca. 5 Min. in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens, herausnehmen, Hitze auf 220 Grad reduzieren. Kräuter auf den Baguette-Hälften verteilen. Mit den Tomaten belegen, würzen.

Fertig backen: 5-10 Min. in der oberen Hälfte des vorgeheizten Ofens.

Servieren: Käse zwischen den Tomatenscheiben verteilen, garnieren, sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

2.3 Basilikum-Tomaten auf Röstbrot

4 mittelgroße Tomaten	2 EL Balsamico-Essig
1 Knoblauchzehe	5 EL Olivenöl
1/2 Bund/Töpfchen Basilikum	Salz, Pfeffer
1-2 EL Kapern (Glas), evtl.	1/2 Ciabatta oder Baguette-Brot

Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Basilikum waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, in feine Streifen schneiden. Alles mit Kapern, Essig und 2 EL Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brot in ca. 8 Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einer weiten Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin von jeder Seite goldbraun rösten. Evtl. auf Küchenpapier abtropfen lassen. Tomaten-Mischung darauf häuf ein. Mit Rest Basilikum garnieren. Getränk: kühler Prosecco.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Portion ca.: 240 kcal; E 4 g, F 13 g, KH 26 g

2.4 Bloody Mary Im Dreieck

2 Scheib. Gelatine	Salz, Zucker
Paprikapulver	Tabasco
2 Bd. Schnittlauch	Worcestersauße
200 g Sahneschmelzkäse	Selleriesalz
12 Scheib. Sandwichbrot	500 g Tomatenpüree

Gelatine nach Anweisung anrühren, auflösen und unter das leicht erwärmte Tomatenpüree rühren. Eine Kastenform (1 l Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen, das Püree einfüllen und im Kühlschrank fest werden lassen (mind. 3 Stunden). Die Brotscheiben mit dem Schmelzkäse bestreichen. Das Tomatengelee mit der Folie aus der Form heben und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Hälfte der Brotscheiben mit jeweils drei Tomatengeleescheiben belegen. Die Geleescheiben dabei so nebeneinander legen, dass links und rechts neben der mittleren Scheibe Lücken von 1/2 cm entstehen. Diese Lücken mit ganzen Schnittlauchhalmen ausfüllen. Die übrigen 6 Brotscheiben auflegen und mit Paprika bestreuen. Mit einem scharfen Messer die Rinde an allen 4 Seiten großzügig abschneiden, so dass 6 gleichmäßige Quadrate entstehen. Diese schräg zu Dreiecken schneiden und mit Schnittlauchhalmen garnieren. Bis zum Servieren kühl stellen.

170 kcal / 700 kJ

2.5 Bruschetta mit Basilikum-Tomaten

12 mittelgroße Tomaten	(z. B. Ciabatta)
1/2-1 Bund/Töpfchen Basilikum	2 Knoblauchzehen
Salz, weißer Pfeffer	100 g weiche Butter
24 Scheib. (ca. 250 g) ital. Weißbrot	80 g Parmesan (Stück), ca.

Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. Basilikum waschen, abzupfen und Blättchen in feine Streifen schneiden. Mit den Tomaten mischen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Brotscheiben im Toaster leicht rösten. Knoblauch schälen und hacken. Knoblauch und Butter verkneten. Die Röstbrote damit bestreichen. Basilikum-Tomaten darauf verteilen. Parmesan darüber hobeln.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Portion ca.: 330 kcal / 1380 kJ; E 10 g, F 14 g, KH 39 g

2.6 *Bruschetta mit Tomate*

250 g Ciabattabrot	Basilikum
300 g Fleischtomaten	2 Knoblauchzehen
20 g Lauchzwiebeln	Salz/Pfeffer
Oregano	1 EL Olivenöl

Das Ciabattabrot in dünne Scheiben schneiden und unter einem Grill oder im Toaster leicht anrösten.

Die Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Die Lauchzwiebeln klein schneiden und mit den Tomatenwürfeln vermengen. Den Knoblauch schälen und pressen. Frisch geschnittenes Basilikum und Oregano unterarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

Die Brotscheiben mit Olivenöl bestreichen und mit der Tomatenmischung belegen.

Unter dem Grill oder im Backofen kurz backen und warm servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

2.7 *Bruschetta mit Tomate, Basilikum und Parmesan*

8 Scheib. Ciabatta	5 Basilikumblätter in feine Streifen geschnitten
etwas Olivenöl	40 ml Olivenöl
Meersalz, Pfeffer	50 g Parmesan grob gerieben
8 Tomaten, geviertelt und entkernt	
10 schwarze Oliven fein gehackt	

Tomatenzungen in Würfel schneiden und mit Olivenöl, gehackten Oliven, Basilikumstreifen, Salz und Pfeffer marinieren. Die gerösteten Bruschetta mit den Tomatenwürfeln belegen und mit Parmesan bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

2.8 Crostini al pomodoro

1 Pkg. Pomodori marinati (200 g)	wenig Salz
2 EL Pinienkerne, geröstet, fein gehackt	Pfeffer aus der Mühle
2 EL geriebener Parmesan	1/2 Baguette
2 EL Basilikum, in feinen Streifen	2 EL aufgefangenen Öl (s. o.)

Pomodori marinati abtropfen lassen und das Öl aufgefangen. Tomaten fein hacken, Pinienkerne, Parmesan und Basilikum darunter mischen. Tomatenpaste mit wenig Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Baguette, schräg in ca. 1 1/2 cm dicken Scheiben, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit dem Öl beträufeln. Rösten: ca. 4 Min. in der Mitte des auf 250° C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Tomatenpaste darauf verteilen.

Hinweis: Pomodori marinati verwandeln Ihre Küche fast schon in eine Trattoria! Die angetrockneten, in Öl marinierten Tomatenstücke eignen sich als Apéro, kleine Vorspeise, als Belag auf Pizzen und Crostini. Fein geschnitten kommt ihr mediterranes Aroma auch in der Pasta und im Risotto hervorragend zur Geltung. Praktisch: die Einlegeflüssigkeit kann für Salatsaucen, Pastasaucen und Marinaden verwendet werden.

Mengenangabe: 10 Stück

Pro Stück: 126 kcal / 528 kJ; E 2 g, F 9 g, KH 9 g

2.9 Crostini mit Flaschentomaten und Oliven-Bresso

4 Flaschentomaten	schwarzer Pfeffer
1 Bd. feine Lauchzwiebeln	5 EL Olivenöl
50 g gefüllte grüne Oliven	1 Knoblauchzehe
1/2 Bd. Thymian (ersatzweise getrocknet)	8 Scheib. Ciabatta
1 EL weißer Balsamessig	1 B. Bresso 'Olive'
Salz	

Die Tomaten waschen, abtropfen lassen, Stielansatz entfernen und fein würfeln. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Oliven in feine Scheiben schneiden. Die Thymianblätter waschen, von den Stielen zupfen, gut trocknen und fein schneiden. Alles mischen und mit Essig, Salz, Pfeffer sowie einem Esslöffel Olivenöl würzen. Das restliche Olivenöl mit einer halbierten Knoblauchzehe in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen. Die Ciabattascheiben darin von beiden Seiten goldbraun

2.10 *Crostini Pomodori e Rucola* CROSTINI MIT FRISCHEN TOMATEN UND RAUKE¹³

rösten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit Bresso bestreichen und mit dem Tomatentatar belegen, sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

2.10 *Crostini Pomodori e Rucola* CROSTINI MIT FRISCHEN TOMATEN UND RAUKE

500 g reife Fleischtomaten	Salz, Pfeffer
3 Knoblauchzehen	Weißbrotscheiben
eine Handvoll Raukeblätter	Olivenöl
frische Majoranblätter	

Die gehäuteten, entkernten und feingehackten Tomaten in einem Sieb eine halbe Stunde lang gründlich abtropfen lassen. Das frische Tomatenpüree mit feingehacktem Knoblauch, Rauke und Majoran mischen. Salzen und pfeffern. Auf Weißbrotscheiben verteilen, die zuvor in Olivenöl angeröstet wurden. Sofort verspeisen, damit das Tomatenfleisch keinen Saft zieht und die Crostini aufweicht. Ersatzweise kann man statt Rauke Petersilie nehmen.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

2.11 *Gefülltes Wurstbrot mit Tomatenbutter*

1 Stangenweißbrot	Salz
200 g Fleischwurst	2 Msp. Rosenpaprika
1 Tomate (entkernt und enthäutet)	2-3 EL Tomatenmark
einige Tropfen Zitronensaft	200 g Butter

Butter mit Tomatenmark, Rosenpaprika, Salz, Zitronensaft verkneten. Zum Schluss die feinst gewürfelte Tomate daruntermischen. Fleischwurst in Scheiben schneiden, Stangenweißbrot ebenfalls in Scheiben schneiden. Jede Scheibe beidseitig mit Tomatenbutter bestreichen. Zwischen jede Scheibe Brot eine Scheibe Wurst geben, Brot auf Alufolie wieder zusammensetzen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen und in der Alufolie eingewickelt im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen.

Tipp: Wer es knackiger mag, lässt die Alufolie beim Backen offen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

524 kcal / 2192 kJ

2.12 *Italienisches Schnitzelsandwich*

Salz	1 Ciabatta
1 TL getrockneter Rosamarin	100-150 g Rauke
1 EL Honig	2 Fleischtomaten
4 EL Rapsöl	4 plattierte Schnitzel vom Schwein aus der Oberschale
Allgäuer Emmentaler oder ein anderer würziger Hartkäse	

Zutaten für die Marinade vermengen und die Schnitzel 2 Stunden darin ziehen lassen. Das Ciabatta halbieren und im Ofen aufbacken. In der Zwischenzeit die Tomaten in Scheiben schneiden und den Parmesan - je nach Wunsch - raspeln oder in feine Streifen schneiden. Rauke waschen und mit Küchenkrepp abtupfen. Nach ca. 10 Minuten das Ciabatta aus dem Ofen nehmen und mit der Rauke, den Tomatenscheiben und etwas Allgäuer Emmentaler oder einem anderen würzigen Hartkäse belegen. Die marinierten Schnitzel von jeder Seite max. 1 Minute scharf anbraten. Auf das vorbereitete Brot legen, mit Bratensaft übergießen und zusammenklappen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

2.13 Pane Caprese

<i>Weizenvorteig (676 g)</i>	400 g Weizenmehl, Type 1050
400 g Weizenmehl, Type 550	100 g Roggenmehl
8 g Hefe, frisch	12 g Hefe, frisch
8 g Salz	12 g Salz
260 ml Wasser (Zimmertemperatur)	100 g getrocknete Tomaten, über Nacht einweichen und danach abgießen
<i>Teigbereitung (für 1922 g Gesamtteig)</i>	200 g Mozzarella (grob gewürfelt)
676 g Weizenvorteig (s. o.)	2 g Basilikum (trocken)
100 g Weizenmehl, Type 550	320 ml Wasser (Zimmertemperatur)

Weizenvorteig: Aus den oben genannten Zutaten einen Teig kneten. Diesen dann eine Stunde bei Raumtemperatur stehen lassen, danach 15 bis 24 Stunden zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Teigbereitung: Mozzarella schneiden. Alle anderen Zutaten zu einem Teig verkneten. Auch die Tomaten kommen sofort am Anfang mit hinzu, sie zerkleinern sich selbst und geben dem Teig eine leicht rötliche Färbung. Den Mozzarella hingegen erst ganz zum Schluss hinzufügen, denn die Stücke sollten in der Form erhalten werden. Anschließend den Teig für 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Aufarbeitung: Stücke zu je 400 g abwiegen. Teigstücke locker lang wirken, mit dem Schluss nach unten auf Bleche setzen und flach drücken. Wenn die Teiglinge etwas aufgegangen sind, noch einmal mit den Fingern flachdrücken. Fingerabdrücke sind hier erwünscht. Dann die Teigstücke mit Olivenöl kräftig bepinseln und noch eine halbe Stunde

ruhen lassen. Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und 25 bis 30 Minuten ausbacken. Tipp: Besonders gut schmeckt das Pane Caprese, wenn es noch leicht warm mit Frischkäse oder Olivenöl serviert wird. Es ist eine hervorragende Beilage zum Salat.

2.14 **Pikantes Knäckebrot**

250 g Maismehl	4 dl Wasser, warm
250 g Weißmehl	50 g entsteinte grüne Oliven, grob gehackt
1 TL Salz	50 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten, abgetropft, grob gehackt
1/2 Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt	

Mais-, Weißmehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe mit dem Wasser anrühren, zum Mehl gießen, mischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Oliven und Tomaten vorsichtig in den Teig einarbeiten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. ruhen lassen. Formen: Teig halbieren, je 1 1/2-2mm dick rechteckig auswallen, in die vorbereiteten Bleche legen. Teig in ca. 9 1/2 x 5 cm große Rechtecke schneiden (siehe Tipp), mit einer Gabel gleichmäßig dicht einstechen.

Backen: je ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Tipps: - statt Rechtecke Dreiecke schneiden. - im Heiß-/Umluftofen beide Knäckebrotportionen gleichzeitig backen.

Dazu passt: Tomatenbutter

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen kühl und trocken ca. 1 Woche.

Mengenangabe: 2 rechteckige Backbleche, gefettet

Backen: je ca. 20 Min.

Ruhen lassen: ca. 1 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Pro 100 g: 340 kcal / 1421 kJ; E 9 g, F 8 g, KH 62 g

2.15 **Pizza-Toast**

8 Scheib. Modelbrot	8 Specktranchen
1 EL Tomatenpüree	Sardellen, nach Belieben
2 Sardellenfilets, fein zerdrückt	Oregano, Pfeffer, Salz
4 Tomaten, quer in Scheiben geschnitten	Schnittlauch, fein geschnitten
250 g Weichkäse, evtl. Mozzarella	

Die Brotscheiben mit der Mischung aus Tomatenpüree und Sardellen dünn bestreichen. Abwechslungsweise mit den Tomaten, dem in Scheiben geschnittenen Käse, den halbierten Speckscheiben und den Sardellen belegen, würzen. Nach dem Backen mit Schnittlauch

bestreuen.

Backen: ca. 10 Minuten auf der untersten Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

2.16 Putensandwiches mit Strauchtomaten und Salatbukett

1 Schale(n) Kresse	60 g blaue Trauben
2 EL Traubensaft	160 g Strauchtomaten
5 EL Rapsöl kalt gepresst	80 g Schmand
4 EL Obstessig	150 g Frischkäse
1 EL Mango Chutney	320 g geräucherter Putenbrustschinken
1 TL Currypulver	Salz, Pfeffer
12 Toastscheiben	100 g Lollo bianca
Minze	100 g Lollo rossa
60 g Zwiebeln rot	8 Radieschen
60 g weiße Trauben	

Minze abzupfen, in feine Streifen schneiden, mit Frischkäse, Schmand, Curry gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomaten säubern, Haus ausstechen und in Scheiben schneiden. Radieschen säubern, kleine Röschen schneiden. Trauben säubern, abzupfen und abwechselnd auf Holz- oder Plastikspieß anstecken. Kresse abschneiden, Blattsalate waschen, trocken schleudern, etwas zerpfücken und als schönes Bukett auf Teller setzen, mit Kresse bestreuen und Radieschen rundum setzen. Brotscheiben tosten, eine Scheibe mit Käsemasse bestreichen, eine Scheibe Schinken darauf legen, mit Käsemasse bestreichen, zweite Schinkenscheibe darauf geben, mit Käse bestreichen, Tomatenscheiben auflegen, mit Käse bestreichen, wiederum eine Scheiben Toast auflegen, nochmals mit Käse bestreichen, Schinkenscheibe darauf legen, mit Käse bestreichen, Tomatenscheiben darauf, mit Käse bestreichen und mit Toastscheibe abdecken. Das Ganze zweimal quer durchschneiden, jede Ecke mit Traubenspieße anstecken und rund um das Salatbukett anrichten. Chutney, Obstessig, Traubensaft, Rapsöl gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, über das Salatbukett träufeln und die Zwiebelringe darüber verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

2.17 Roggenbrot Extra Drei

Zitronensaft	1 Bd. Basilikum
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle	350 g Quark (20%)
60 g getrocknete Tomaten in Öl	300 g Roggenbrot (ca., am Stück, 1-2 Tage alt)
500 g kleine feste Tomaten	

Den Quark für 1/2 Stunde zum Abtropfen in ein Sieb geben. Das Brot in 12 dünne Scheiben schneiden (1/2 cm). Basilikumblätter von den Stielen zupfen, etwas zur Garnierung aufheben den Rest grob hacken. Getrocknete Tomaten auf Küchentrepp abtropfen lassen, dann in Streifen schneiden. Den Quark mit dem gehackten Basilikum pürieren, mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Die Tomaten in Scheiben schneiden. 4 Tomatenscheiben, einige Streifen Trockentomate und etwas Quarkmasse für die Garnierung zur Seite stellen. 4 Brotscheiben mit der Hälfte des Quarks bestreichen, die Hälfte der Tomatenscheiben darauf verteilen, kräftig mit Pfeffer aus der Mühle würzen. 4 Brotscheiben auflegen und die 'Beschichtung' wiederholen. Die restlichen Brotscheiben auflegen und mit den zur Seite gestellten Zutaten garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

290 kcal / 1240 kJ

2.18 Sardinen mit Tomatensauce

24 klein. Sardinen (ca. 700 g), küchenfertig
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 unbehandelte Zitrone, nur wenig abgeriebene Schale
1 TL Rosmarinsalz (siehe Rezept)

Kalte Tomatensauce

500 g feste Tomaten, geschält, entkernt, in Würfeli
1/2 EL Aceto balsamico
1 EL Olivenöl

1/2 TL Zucker

1 klein. Knoblauchzehe, gepresst

1/2 TL Rosmarinsalz

Pfeffer, nach Bedarf

1. Fische kalt ausspülen, mit Haushaltspapier trockentupfen. 2. Olivenöl, Knoblauch

Grillieren: eine beschichtete Grillpfanne heiß werden lassen, Fische beidseitig

Kalte Tomatensauce: Alle Zutaten mischen, Soße würzen, mit den Sardinen servieren

Tipp: Fische salzen, beidseitig je 2-3 Min. über mittelstarker Glut grillieren.

Grillieren: ca. 6 Min.

Marinieren: ca. 1 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

2.19 Tomaten-Basilikum-Ciabatta

Für den Weizensauerteig

50 g Weizenmehl (Type 1050)
5 g Weizensauerteig
(Trockenprodukt aus dem Reformhaus; ersatzweise Roggensauerteig)

50 ml Wasser

Für den Brotteig

250 g getrocknete Tomaten in Öl
3 Bd. Basilikum (ca. 125 g Blätter)

10 g Hefe (ca. 1/4 Würfel)
 275 ml Wasser
 500 g Weizenmehl (Type 550)
 10 g Salz (ca. 2 TL)
 3 EL Olivenöl

Außerdem
 Olivenöl für die Teigschüssel
 Mehl zum Arbeiten
 Backpapier für das Blech

Am Vortag für den Weizensauerteig Mehl und Sauerteig gut mit dem Wasser vermischen. Abgedeckt 15-20 Std. bei Zimmertemperatur reifen lassen.

Am nächsten Tag die getrockneten Tomaten abtropfen lassen (dabei das Öl auffangen) und in feine Streifen schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden.

Für den Brotteig die Hefe in einer Schüssel mit dem lauwarmen Wasser auflösen. Mehl, Salz, den selbst angesetzten Sauerteig und zum Schluss das Olivenöl hinzufügen und alles gut unterarbeiten. Den Teig 10 Min. in der Küchenmaschine (3 Min. auf langsamer, 7 Min. auf schneller Stufe) oder von Hand durchkneten. Erst zum Schluss vorsichtig Tomaten- und Basilikumstreifen unterarbeiten.

Eine große Schüssel mit Olivenöl austreichen. Den Teig darin abgedeckt 1-1 1/2 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Den fertig gegangenen Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, halbieren und länglich formen. Die Teigstücke auf ein Blech mit Backpapier legen und noch einmal abgedeckt bei Zimmertemperatur 30 Min. ruhen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 250° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert), dabei ein mit Wasser benetztes Blech mit erhitzen. Sobald die Temperatur erreicht ist, das heiße Blech herausnehmen, die Brote in den heißen Ofen (Mitte) schieben und die Temperatur auf 220° herunterregeln. Die Brote in ca. 30 Min. goldbraun backen. Noch heiß mit dem aufgefangenen Tomatenöl bestreichen.

Tipp: Wenn Sie die Teigstücke spiralförmig drehen, bekommt das Ciabattabrot eine besonders schöne Form.

Variante: Aus dem gleichen Teig können Sie auch kleine Focacciafladen backen: Rollen Sie dazu kleine Teigkugeln zu dünnen Fladen aus (ca. 10 cm Ø), die Sie in lediglich 15 Min. knusprig backen. Mit Tomatenöl bestreichen und mit grob gemahlenem schwarzem Pfeffer oder mit Meersalz bestreuen. Der Bäckermeister: Dieses Brot schmeckt warm am besten. Genießen Sie es zum Beispiel zu gemischtem Salat oder Mozzarella - ein echt italienischer Genuss!

Tipp: Einstellungen im Miele-Backofen mit Klimagaren: 1 automatischer Dampfstoß 180°C / 40 Min.

Mengenangabe: 2 Brote (à 500 g)

Backen 30 Min.

Teigruhe 17 Std.

Zubereitung 1 Std. 15 Min.

2.20 Tomaten-Basilikum-Ciabatta

<i>Weizensauer</i>	50 g Olivenöl
100 g Mehl (Typ 1050)	20 g Hefe
100 ml Wasser	20 g Salz
10 g Weizensauer	650-700 ml Wasser
(aus dem Reformhaus - wenn nicht zu bekommen, geht auch Rog- gensauer)	Und: 500 g getrocknete und in Olivenöl eingelegte Tomaten (gibt es fertig zu kaufen)
<i>Teig</i>	250 g frische Basilikum-Blätter
1000 g Mehl (Typ 550)	

Weizensauer: Die Zutaten gut verkneten und 15 bis 20 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen.

Teig: Zunächst Wasser und Hefe in die Knetmaschine geben, danach alle anderen Zutaten (Mehl, Salz, Weizensauer und Olivenöl). Zwei bis drei Minuten bei langsamer Stufe gut vermengen. Dann sechs bis sieben Minuten im Schnellgang zu Ende kneten.

Tomaten und Basilikum bereits vorher in kleine Streifen schneiden, so dass sie sich gut und gleichmäßig im Teig verteilen. Nun die eingelegten Tomaten und das Basilikum unterkneten. Eine große Schüssel mit Olivenöl ausstreichen, den fertigen Teig hineinlegen und 70 bis 90 Minuten bei Raumtemperatur ruhen, d.h. entwickeln lassen.

Den aufgegangenen Teig vorsichtig auf einen zuvor gemehlten Tisch geben und - ohne ihn nochmals zu kneten - in vier oder fünf gleichgroße Teile aufteilen. Wer möchte, kann die Teigstücke zu einer Spirale drehen, die gibt dem Ciabatta eine schöne Form. Man kann auch aus einem kleinen Teil des Teigs dünne Teigplatten von ca. 20 cm Durchmesser formen. Das gibt Focaccia. Jetzt bei Raumtemperatur noch einmal ca. 30 bis 35 Minuten ruhen lassen.

Die Ciabatta-Brote bei 250 Grad in den Ofen geben und bei 220 Grad etwa 30 Minuten goldbraun ausbacken. Die kleinen Böden bitte schon nach 15 Minuten aus dem Backofen nehmen! Bitte nicht vergessen, zuvor beim Aufheizen des Ofens ein Backblech mit etwas Wasser dazu zu geben.

Die fertigen Ciabatta (ebenso wie die kleinen Focaccia-Platten) nach dem Backen mit dem Olivenöl, in das die Tomaten eingelegt waren, abstreichen und servieren. Wer möchte, gibt etwas groben Pfeffer und/oder Meersalz hinzu, für noch mehr Würze. Serviervorschlag: Die Ciabatta warm mit etwas Salat, Mozzarella oder Datteln im Speckmantel genießen.

2.21 Tomaten-Crostini

4 groß. Toastbrot-scheiben	1 EL frischer oder
1 EL Margarine oder Butter	1/2 EL getrockneter Oregano
200 g Cherry-Tomaten, halbiert	oder italienische Kräutermischung
1/4 TL Salz	Pfeffer aus der Mühle
150 g Mozzarella, in 1 cm großen Würfeln	2 EL Olivenöl
8 Sardellen, halbiert	

ToastbrotscHEIBen ohne Fett beidseitig goldbraun rösten, d.h. gleich beim Vorheizen in den Ofen geben, herausnehmen, auf einer Seite mit Margarine oder Butter bestreichen, diagonal halbieren.

Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf das Brot legen. Salzen. Mozzarella-würfel und je 2 Sardellenhälften darauf verteilen, mit Oregano oder Kräutermischung und Pfeffer würzen. Olivenöl darüberträufeln. Auf ein gefettetes Blech geben.

Gratinieren: ca. 10 Minuten auf der obersten Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens oder 2-3 Minuten unter dem eingeschalteten Grill.

2.22 Tomaten-Mozzarella-Brötchen

1 Mozzarella (125 g)	2 Basilikumzweige
8 klein. Salatblätter	Salz, Pfeffer
60 g Butter	1 Tomate
2 flache Sandwichbrötchen	

Sandwichbrötchen längs halbieren, alle 4 Hälften mit Butter bestreichen. Anschließend die Salatblätter auf die unteren Hälften legen. Mozzarella in Scheiben schneiden, Tomate waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Salatblätter legen. Basilikumblättchen abzupfen, auf den Sandwichs verteilen, Deckel auflegen und leicht andrücken. In Butterbrotpapier einwickeln.

Tipp: Sie können Basilikumbutter herstellen und in kleinen Portionen einfrieren: Zwei Bund Basilikum hacken - eventuell zusammen mit einer Knoblauchzehe - mit 250 g weicher Butter verkneten, leicht salzen.

Zubereitungszeit (in Min.): 10

387 kcal / 1628 kJ

2.23 Tomatenbrötchen mit Oliven

16 Scheib. vom Stangenbrot	2 EL Feines Rapsöl
12 Blätter Basilikum	10 schwarze Oliven entsteint
evtl. Kresse	250 g Mozzarella
Salz, Pfeffer	2 Knoblauchzehen
2 EL weißer Balsamico	2 EL Butter
1/2 Chilischote	8 Tomaten

Vorbereitung: Tomaten waschen, den grünen Stielansatz ausstechen und die Haut oben kreuzweise einschneiden. Kurz ins heiße Wasser geben, bis sich die Haut wellt, abschrecken und Haut abziehen. Die gehäuteten Tomaten halbieren, Kernhaus entfernen und würfeln. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Oliven

klein schneiden, Chilischote in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, ausschütteln und in Streifen schneiden.

Zubereitung: Butter erhitzen, Knoblauch zugeben und die Brotscheiben darin einseitig anrösten. Tomaten, Mozzarella, Oliven, Rapsöl und Basilikum kurz und vorsichtig vermengen, mit Chili, Essig, Salz und evtl. Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Tomatenmischung auf die geröstete Seite der Brotscheiben verteilen evtl. mit Kresse garnieren. Auf Wunsch kann man die Brötchen auch kurz bei 160° C überbacken!

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

2.24 Tomatenfladen mit Olivenöl

500 g Mehl	1 Ei Salz
1 Würfel frische Hefe	3 EL Tomatenmark
200 ml lauwarme Milch	500 g Kirschtomaten (an den Rispen)
1 TL Zucker	1 TL grobes Salz
50 g Sonnenblumenkerne	<i>AUSSERDEM</i>
50 g schwarze Oliven	Mehl zum Ausrollen
100 g getrocknete Tomaten in Öl	

Die Hefe in eine kleine Schüssel bröckeln. Mit der Milch und dem Zucker verrühren. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Oliven vierteln. Die getrockneten Tomaten in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. 80 ml Tomatenöl abmessen und beiseitestellen. Tomaten in feine Würfel schneiden. Die Hälfte des Mehls in eine Schüssel sieben, die Hefe zufügen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Die kleingeschnittenen Tomaten, Tomatenöl, Ei, Sonnenblumenkerne, Oliven, 1 Prise Salz und das Tomatenmark kräftig unterkneten. Das restliche Mehl zufügen und so lange kneten, bis ein geschmeidiger Hefeteig entstanden ist. Zugedeckt an einem warmen Ort 60 Minuten gehen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, dann zu einem Fladen ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Kirschtomaten mit der Rispe vorsichtig waschen und trocken tupfen. Auf dem Teig verteilen und etwas andrücken. Mit dem Salz bestreuen und etwa 10 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Fladen 30 bis 35 Minuten backen. Am besten schmeckt es in Gesellschaft.

Mengenangabe: 1 BROT

2.25 Tomatensandwich

1 Scheib. gekochter Schinken	30 g Salatgurke
4 Scheib. rundes Schwarzbrot	40 g Frischkäse
Schnittlauch	1 Tomate
Dill	1 TL Tomatenmark
Petersilie	1 EL Butter
frische Kräuter	

Die Butter mit dem Tomatenmark verrühren und 2 Scheiben Brot damit bestreichen. Die Gurke entkernen, feinwürfeln und mit den feingehackten Kräutern unter den Frischkäse rühren. Die Tomate in Scheiben schneiden. Eine Brotscheibe mit dem Frischkäse bestreichen, die andere Scheibe mit den Tomatenscheiben und dem gekochten Schinken belegen. Die Brotscheiben aufeinanderstapeln und mit der letzten Brotscheibe abschließen.

Mengenangabe: 2 Personen

664 kcal / 2780 kJ

2.26 Tomates confites mit Gorgonzola

18 klein. feste Tomaten (z. B. Ramato), quer halbiert, entkernt	1 EL Zucker
3/4 TL Salz	1 TL Aceto balsamico
4 EL Olivenöl	250 g Gorgonzola (z. B. Rahm-Gorgonzola), in Scheiben

Tomaten in eine weite ofenfeste Form legen, salzen. Öl und Zucker gut verrühren, auf den Tomaten verteilen, mit Aceto bestreichen.

Backen: ca. 1 1/2 Std. in der Mitte des auf 150 Grad vorgeheizten Ofens. Im ausgeschalteten Ofen abkühlen. Herausnehmen, mit dem Käse servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen: ca. 1 1/2 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

2.27 Tomatolli

4 Zweige Estragon,	1 geschälte Knoblauchzehe
60 g getrocknete Tomaten in Öl,	Meersalz
250 g Margarine	Cayennepfeffer

Estragon waschen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Tomaten auf ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Margarine mit Estragon, Knoblauch und Tomaten mit dem Mixer pürieren und mit Meersalz und Cayennepfeffer abschmecken. Zu verwenden als Brotaufstrich, z.B. zu italienischem Ciabattabrot oder mit kleinen

Kirschtomaten angereichert als schnelle Pastasauce.

Mengenangabe: 8-10 Portionen:

Pro Portion: 153 kcal / 628 kJ; E 0 g, F 17 g, KH 1 g

2.28 Türkisch Brot

300 g Weizenmehl 550er
200 g Roggenmehl 1150er
250 g Wasser
20 g Hefe
10 g Salz
75 g Sauerteig

100 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt
und abgetropfte)
100 g Fetakäse
100 g Weißkraut (eingelegt)
10 g Oregano

Wasser, Hefe, Sauerteig und Mehl und obenauf das Salz in die Knetschüssel geben, erst vier Minuten auf niedriger Stufe und dann weitere vier Minuten auf schneller Stufe kneten lassen. Während des Knetens das Kraut dazu geben. Kurz vor Ende der Knetzeit die abgetropften Tomaten dazu geben, den Feta erst ganz zum Schluss vorsichtig unter arbeiten, damit die Käsestücke in ihrer Form weitgehend erhalten bleiben und der Feta nicht in der Teigkonsistenz untergeht. Den Teig jetzt 35 Minuten ruhen lassen und zwischendurch immer wieder vorsichtig zusammen falten. Auch hierbei bitte auf die Fetastücke aufpassen! Den Backofen auf 210 Grad aufheizen, ein Backblech mit etwas Wasser (ca. eine Tasse) im Backraum mit aufheizen lassen. Den Teig nach der Ruhezeit in zwei Hälften teilen. Eine Hälfte in drei Stränge teilen, diese zum Zopf flechten und in eine gefettete (ggf. mit Sesam ausgestreute) Kastenform legen. Nach Geschmack den Zopf mit Oregano bestreuen und noch einmal etwa 40 Minuten lang ruhen lassen. Danach das Blech mit Wasser aus dem aufgeheizten Backraum nehmen und den Zopf in der Form bei 210 Grad etwa 40 Minuten ausbacken lassen. Die andere Teighälfte zu runden Teigfladen von etwa zwei Zentimeter Stärke formen. Den Teig noch einmal 40 Minuten lang gehen lassen und dann mit den Fingerkuppen 'Dellen- eindrücken, mit Oregano bestreuen und im aufgeheizten feuchten Backofen 25-30 Minuten bei 210 Grad ausbacken. Der Fladen kann noch warm waagrecht durchgeschnitten und nach Geschmack belegt bzw. gefüllt werden - z. B. mit Thunfisch, Mozzarella, Tomaten, Oliven, Peperoni, Salat, Salami, Kichererbsenmus oder anderen mediterranen Zutaten.

2.29 Würziges Brot

Für das Brot:
150 ml Milch
1 Prise Zucker
1 gehäufte TL Trockenhefe

350 g Mehl
1/2 TL Salz
1 EL Sonnenblumenöl

Außerdem:

125 g Cocktailtomaten
1 groß. Zwiebel

50-70 g geriebener Emmentaler
30 g Butter in Flöckchen

Milch und 150 ml Wasser in einem Topf erwärmen und in eine Schüssel gießen. Den Zucker hinzufügen. Die Hefe unterheben und so lange rühren, bis sie sich aufgelöst hat. Diesen Vorteig 10 Minuten gehen lassen. Mehl und Salz in eine große Schüssel sieben. Den Vorteig und das Öl dazugeben. Teig gut durchkneten, bis er elastisch ist. Mit Mehl bestäuben und zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen. Den Teig noch einmal kneten. Anschließend zu einem Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Backofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Tomaten putzen, waschen und vierteln. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Käse und Butterflöckchen unter das Gemüse heben und auf dem Laib verteilen. Weitere 40 Minuten gehen lassen, dann 25 Minuten backen. Tipp: Klopfen Sie mit einem Löffel gegen das Brot. Klingt es hohl, ist es fertig gebacken.

Mengenangabe: 1 Laib

3 Dessert, Süßspeisen

3.1 Tomatensorbet

2 dl Wasser	1/4 TL Salz
1 dl Rotwein (z.B. Chianti)	wenig weißer Pfeffer
75 g Zucker	1-2 Fläschchen San Pellegrino bitter, oder
300 g reife Tomaten, gewürfelt	wenig Gin oder Wodka
2 EL Tomatenpüree	Kräuterblüten (z.B. Borretsch oder Rosma-
1 frisches Eiweiß	rin), für die Garnitur
1/2 EL Zitronensaft	

Vorbereiten: Wasser, Rotwein und Zucker aufkochen. Tomaten und Tomatenpüree begeben kurz aufkochen, durch ein Sieb streichen und auskühlen. Eiweiß und Zitronensaft gut darunterrühren, würzen.

Gefrieren: im Tiefkühler während 3-4 Stunden unter gelegentlichem Rühren.

Servieren: Sorbet ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur antauen, im Mixer pürieren. Dann in einen Spritzsack mit gezackter Tülle füllen, in Gläser dressieren. San Pellegrino bitter oder Gin oder Wodka neben das Sorbet gießen, garnieren und sofort servieren.

Tipp: Sorbet in einer Sorbetière/Glacemaschine gefrieren, sofort in Gläser dressieren und servieren, oder so vorbereitet wieder gefrieren. (Achtung: Nur tiefkühlgeeignete Gläser verwenden.)

Mengenangabe: 4 Personen

4 Eierspeisen

4.1 Bunte Eier überbacken

4 Eier	1/4 l Milch
250 g Tomaten	100 g geriebener Käse
200 g grüne Paprikaschoten	12 TL Salz
5 O g Zwiebeln	1 Msp. Pfeffer
200 g gekochter Schinken	1 EL gehackter Dill
30 g Margarine	1 El. gehackte Petersilie
20 g Mehl	

Die Eier 6 Minuten kochen, abschrecken und schälen. Die Tomaten einritzen, 1 Minute in kochendes Wasser legen, herausnehmen, schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe, den Schinken in Streifen schneiden. Mit 5 g Margarine 4 feuerfeste Portionsförmchen leicht einfetten. Die Hälfte der restlichen Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die Zwiebelringe, dann die Paprikastreifen und die Tomatenscheiben darin kurz dünsten. Nun das Gemüse aus der Pfanne nehmen und in die Förmchen verteilen. Darauf je 1 Ei legen. In der restlichen Margarine das Mehl anschwitzen, mit der Milch auffüllen, aufkochen. Den geriebenen Käse daruntermischen, mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Dill abschmecken und die Masse über die Eier gießen. Die Formen im Ofen bei 180 °C oder unter dem vorgeheizten Grill goldgelb überbacken, mit der Petersilie bestreuen. Beilage: grüner Salat mit Joghurt, Zitrone und Kräutern. Getränk: Weißwein.

Mengenangabe: 4 pro Person:

495 kcal

4.2 Eier in Tomatensauce

1 Zwiebel (fein gehackt),	Pfeffer,
1 rote Paprikaschote (fein gehackt),	2 EL Reibkäse (Sbrinz oder Parmesan),
2 EL Olivenöl,	4 Eier,
2 reife Tomaten (kleine Würfelchen),	1 Bd. Petersilie (fein gehackt)
Salz,	

Zwiebel und Paprikaschote im heißen Olivenöl dämpfen. Tomaten, Salz und Pfeffer zufügen und so lange köcheln lassen bis die Sauce sämig ist. Käse dazugeben und gut vermischen. Sauce in kleine Auflaufförmchen geben und jeweils ein Ei darüber schlagen. Die Förmchen in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen stellen bis das Eiweiß gestockt

ist. Über das fertige Spiegelei Salz, Pfeffer und Petersilie streuen.

4.3 Eier mit pikanter Tomatensauce

8 Eier	Zucker
1 Pkt. pürierte Tomaten (500 g)	Salz
3 Knoblauchzehen	Pfeffer
1-2 EL Chilisaucе	1 TL Sojasauce
2 EL Rotweinessig	1 Bd. Frühlingszwiebeln

Eier im elektrischen Eierkocher hart kochen, abschrecken und pellen. Tomatenpüree mit durchgepressten Knoblauchzehen, Chilisaucе und Essig verrühren, gut abschmecken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, die Hälfte unter die Tomatensauce rühren. Eier mit Tomatensauce begießen, mit Frühlingszwiebelringen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

4.4 Eier-Tomaten-Pfanne

1 Bd. Schnittlauch, in Röllchen geschnitten	75 g durchwachsener Speck, gewürfelt
Salz, frisch gemahlener Pfeffer	250 g Porree
600 g Fleischtomaten	8 frische Eier
3-4 EL Rapsöl	

Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Speck mit 1-2 EL Rapsöl in der Pfanne hellbraun anbraten, Porree dazugeben, ein paar Minuten dünsten. Tomaten waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden, entkernen und auf den Porree legen. Mit restlichem Rapsöl beträufeln. Die Eier aufschlagen und auf die Tomaten geben. Bei milder Hitze stocken lassen. Mit Salz, Pfeffer würzen und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

405 kcal / 0 kJ

4.5 Französische Tomatenpfanne

1 Knoblauchzehen	Pfeffer
1 EL Öl	2 Eier, evtl. mehr
3 Tomaten	Petersilie
Salz	

Knoblauchzehen durchpressen, in heißem Öl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 hellgelb andünsten. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten, in Scheiben schneiden und mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und im geschlossenen Topf auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 etwa 8 bis 10 Minuten garen.

Mit Hilfe eines Löffels Zwischenräume schaffen, die Eier da hinein schlagen. Auf der ausgeschalteten Kochplatte stocken lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

Mengenangabe: 2 Portionen

4.6 Gebackene Frisch-Eier im Förmchen

1 Prise Zucker	2 Frühlingszwiebeln
8 Frisch-Eier	4 Fleischtomaten
10 g Butter	1 EL Schnittlauchröllchen
Salz, frisch gemahlener Pfeffer	125 g gekochter Schinken, fein gewürfelt
1 EL Zitronensaft	40 g geriebener Emmentaler oder Gouda
20 g Butter	

Vier Auflaufförmchen gut buttern. In jedes Förmchen zwei Eier schlagen. Mit geriebenem Käse, Schinken, Salz, Pfeffer und Schnittlauch bestreuen. Mit Alufolie abdecken. Im Wasserbad im 200 Grad heißen Ofen ca. 20 bis 25 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Folie entfernen und die Eier etwas Farbe annehmen lassen. Für die Sauce die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Frühlingszwiebeln fein würfeln. Alles in Butter kurz andünsten, mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken. Die Eier aus den Förmchen stürzen und mit der Tomatensauce anrichten. Mit einigen Schnittlauchstengeln garnieren. Dazu geröstete Toastbrotecken reichen. Statt Tomatensauce kann auch eine rote Paprikasauce serviert werden. 2 rote Paprikaschoten entkernen und würfeln. In 1/8 l Hühnerbrühe weich garen. Im Mixer mit 1 EL Sauerrahm pürieren. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

378 kcal / 1569 kJ

4.7 Gefüllte Eierrolle mit kalter Tomatensauce

<i>Füllung</i>	<i>Rolle</i>
300 g Sauerrahm 10% Fett	Salz, Muskatnuss
150 g Räucherlachs in dünnen Scheiben, ersatzweise Lachsschinken	40 g zerlassene Butter
1 EL Butterschmalz	2 EL Speisestärke
1 Knoblauchzehe	1/2 TL Backpulver
800 g Blattspinat	75 g Mehl
	5 Frischeier

<i>Sauce</i>	Salz, schwarzer Pfeffer
Zwiebel	1 Bd. Koriander
Paprikapulver	500 g Eiertomaten

Für die Sauce die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen und die Haut abziehen. Die Stielansätze und Kernchen entfernen und das Fleisch fein würfeln. Den Koriander waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen und mittelfein hacken. Zwiebel und Koriander vermischen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und ziehen lassen. Den Spinat waschen, verlesen und in Salzwasser blanchieren, grob hacken. Knoblauch pressen, fein hacken, in heißem Butterschmalz glasig dünsten, den Spinat mit der Hälfte Sauerrahm vermischen und mit Salz und Muskat würzen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Eier mit dem Handrührgerät dick schaumig schlagen (ca. 5 Minuten auf der höchsten Stufe). Mehl, Backpulver und Stärke vermischen und zusammen mit der zerlassenen Butter, 1/4 TL Salz und etwas Muskatnuss unter die Eiermasse heben. Den Teig gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und in ca. 10 Minuten im heißen Backofen goldgelb backen. Den heißen Biskuit mit dem übrigen Sauerrahm bestreichen, den Räucherlachs und den Spinat darauf verteilen und von der schmalen Seite her eng einrollen. Auf eine feuerfeste Platte legen und 5 Minuten bei 220°C aufbacken. Zum Servieren in Scheiben schneiden und mit der kalten Sauce zu Tisch bringen.

4.8 Gefüllte Tomaten mit Eihaube

4 gross. Tomaten	Muskat
50 g frische Champignons	einige Tropfen Zitronensaft
50 g gekochten Schinken	einige Tropfen Worcesterster
1 klein. Zwiebel	4 Eier
Petersilie	50 g geriebener Parmesan
Salz	Schnittlauch
Pfeffer aus der Mühle	

Mit einem scharfen Messer von den Tomaten eine Haube abschneiden und das Innere mit einem Teelöffel herausnehmen. Die Tomaten in eine ausgefettete Auflaufform setzen. Die geputzten Champignons, den kleingeschnittenen Schinken, die Zwiebel und die Petersilie fein hacken und in Butter dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Worcester kräftig würzen und die Tomaten zur Hälfte damit füllen. Auf die Füllung ein rohes Ei setzen, so dass das Eigelb in der Mitte der Tomate sitzt. Mit dem Käse bestreuen und in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geben bis das Ei gestockt ist.

4.9 Omelett mit Tomaten

1 Zwiebel	100 g Emmentaler Käse
Salz	60 g Öl
1 Dos. Tomaten (850 ml)	8 Eier
Pfeffer	4 EL geh. Petersilie

Zwiebel hacken, abgetropfte Tomaten und Käse fein würfeln. Zwiebel in 30 g Öl andünsten, die Tomaten darin kurz schmoren. Eier mit Gewürzen verschlagen, 15 g Öl in einer Pfanne erhitzen, die halbe Eimasse hineingeben, stocken lassen. Halbe Tomaten- und Käsemenge darauf verteilen, fertig braten, bis die untere Seite braun ist. Mit Petersilie bestreut zusammenklappen, nun auf einen Teller gleiten lassen und zweites Omelett (je 1 Omelett für 2 Pers.) backen.

Dazu: Kartoffelsalat oder Püree und Tomatensoße bzw. Kräutersoße.

Zubereitung etwa 35 Min.

pro Person: 440 kcal / 1840 kJ

4.10 Omelett mit Tomaten

6 Eier, frische, evtl. mehr	2 EL Wasser oder Milch
<i>pro Ei:</i>	40 g Butter,
1 Prise Salz und	2 Tomaten, evtl. mehr
	Petersilie zum Garnieren

Eier, Salz und Wasser bzw. Milch gut verquirlen. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen, halbieren, die Kerne entfernen. In schmale Streifen schneiden, sorgfältig in Butter kurz durchdämpfen (evtl. mit gehackter Petersilie und Zwiebeln), leicht salzen und direkt vor dem Backen der Eiermasse begeben. In einer Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen. Die Eiermasse hineingießen und etwas anbacken lassen, unter leichtem Bewegen der Pfanne und Hineinschieben des geronnenen Eies mit einem Schöpfelchen. Sobald nur noch die Oberfläche feucht ist, das Omelett mit Hilfe des Schöpfelchens zur Hälfte überschlagen oder aufrollen. Den Rest der Butter begeben, das Omelett auf der unteren Seite noch leicht braun backen. Das fertige Omelett sofort auf eine heiße Platte stürzen, mit etwas Petersilie garnieren und rasch auftragen.

4.11 Pochierte Eier in Tomatensoße

1 Pkg. Delikatess Tomatensoße	3 EL Weinessig
(2 Schachteln, für je 1/4 l Flüssigkeit)	300 g Frischei-Nudeln (gedrehte Bandnudeln)
1 Stange Porree (Lauch 175g-200g)	Salz, Pfeffer
etwas Petersilie	15 g Markenbutter
8 frische Eier	

Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Butter erhitzen und den Porree darin andünsten. 1/2 l Wasser angießen, aufkochen und ca. 1 Minute kochen lassen. Soßenpulver einrühren und nochmals ca. 1 Minute kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln in Salzwasser etwa 7 Min. kochen. Einen zweiten Topf mit ca. 1 l Salzwasser und dem Essig erhitzen. Eier einzeln in eine Tasse oder Suppenkelle schlagen und in das heiße Wasser gleiten lassen. Bei schwacher Hitze 3-4 Minuten stocken lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Nudeln auf ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Nudeln und Soße auf Tellern verteilen und die pochierten Eier darauf anrichten. Mit Petersilie garnieren und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

570 kcal / 0 kJ

4.12 Roquefort-Rührei mit Tomaten

8 klein. Tomaten,	100 g Roquefort,
2 Eier,	1 TL feingehackte Kräuter
2 EL Crème fraîche,	z.B. Petersilie, Kerbel, Kresse
Paprika, Pfeffer,	Fett für die Form

Tomaten waschen, ein Deckelchen abschneiden. Die Tomaten aushöhlen und in eine Auflaufform setzen. Eier, Crème fraîche, zerdrückten Roquefort, etwas Pfeffer, Paprika und die Kräuter verrühren. Die Masse in den Tomaten verteilen. Übrige Eimasse mit etwas Tomatensaft vermischen und zwischen die Tomaten in die Form geben. Die Tomaten im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Gas Stufe 4) 15-20 Minuten überbacken. Die Tomaten mit Vollkornbrot oder -brötchen und Butter als Vorspeise oder leichtes Abendessen servieren.

4.13 Rührei mit Tomaten und Basilikum

frische Basilikumblättchen	Pfeffer
1/2 TL Oregano	Salz
1 EL Butter	6 EL Mineralwasser
100 g Salami	6 Frisch-Eier
2 Fleischtomaten	

Frisch-Eier und Mineralwasser verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischtomaten kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, halbieren, Kerne entfernen und würfeln. Salami in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Tomatenwürfel, Oregano, Salz und Basilikum hinzufügen, bei schwacher Hitze dünsten. Eimasse zugeben, verrühren und stocken lassen. Nach Wunsch auf getoastetem Weißbrot

servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

322 kcal / 0 kJ

4.14 Tomaten-Frittata

600 g kleine rote und gelbe Tomaten (z.B. Cherrytomaten)	ten
8 frische Eier	4 EL Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie und Oregano), fein gehackt
1 dl Rahm	1/2 TL Salz
3 EL Parmesan, frisch gerieben	Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe, gepresst	Olivenöl oder anderes Öl zum Backen
50 g Rohschinken-Tranchen, fein geschnitten	

Vorbereiten: Tomaten quer halbieren. Eier und Rahm verrühren. Restliche Zutaten bis und mit Kräuter daruntermischen, würzen.

Zubereiten: Öl in der Bratpfanne (evtl. beschichtet) heiß werden lassen. Hitze reduzieren, Tomaten hineinlegen, kurz anbraten, wenden. Eimasse sorgfältig darübergießen, zugedeckt während ca. 15 Minuten ohne zu rühren auf kleinem Feuer stocken lassen.

Servieren: Frittata auf eine Platte gleiten lassen. Sie schmeckt warm oder kalt, z.B. mit Brot und Salat.

Tipps - 2 Eier trennen, Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, sorgfältig unter die Eimasse ziehen. - Statt Rohschinken, gehackte Oliver geben.

Mengenangabe: 4 Personen

4.15 Tortilla andaluz

3 Eier,	(1 große Fleischtomate),
3 grüne Paprika,	1/8 l Olivenöl,
1 Zwiebel,	Salz,
250 g Tomaten	Pfeffer

Zwiebel fein hacken. Paprika von Kernen und Stielen befreien und fein hacken. Paprika und Zwiebel in Olivenöl dünsten. Danach in eine Schüssel geben. Die gehäuteten und in Würfel geschnittenen Tomaten in heißem Olivenöl schmelzen. Die so entstandene Tomatensoße mit etwas Zucker abschmecken und mit dem gedünsteten Gemüse gut vermischen. Die Eier zerschlagen und mit der Gemüsemischung vermengen. Das Ganze in Olivenöl von beiden Seiten goldgelb braten. Während des Bratens leicht hin und her bewegen.

5 Eingemachtes, Eingelegtes

5.1 Chutney aus grünen Tomaten

1/2 EL Currypulver	500 ml Essig
Cayennepfeffer, gem. Kurkuma, gem. Ingwer,	100 g getrocknete Datteln
edelsüßes Paprikapulver	1/2 TL Salz
1 EL Senf	500 g Zwiebeln
300 g Zucker	1.5 kg grüne Tomaten

Tomaten waschen, Zwiebeln schälen, beides grob würfeln, einsalzen und zugedeckt über Nacht durchziehen lassen. Dann durch ein Sieb gießen. Datteln entkernen, klein würfeln und mit Essig, Zucker und Tomaten-Zwiebel-Mischung in einem großen Topf zum Kochen bringen. 1 Stunde ohne Deckel köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Nach 45 Minuten Senf und Gewürze zugeben und die letzten 5-7 Minuten bei großer Hitze unter Rühren kochen, damit das Chutney eindickt. Chutney sofort in heiß ausgespülte Twistoff-Gläser füllen, fest verschließen und 5 Minuten auf den Deckel gewendet stehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 75

5.2 Eingelegte Käsekugeln mit Kirschtomaten

Pfeffer	2 EL Estragonessig
600 g Doppelrahm-Frischkäse	1/4 TL Rapsöl
1 Bd. frischer Basilikum	500 g Kirschtomaten
3 Bd. Schnittlauch	2 Spritzer Tabasco-Soße
1 TL Salz	

Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Basilikum von den Stielen zupfen, vorsichtig waschen und mit einem Küchentrepp trocknen. Frischkäse mit Pfeffer und Tabasco abschmecken. Mit einem Teelöffel jeweils etwas von der Masse abstechen, zwischen den Handflächen zu Kugeln drehen und im Schnittlauch wenden. Kirschtomaten waschen und mit einem Küchentrepp trocknen. Käsekugel, Kirschtomaten und Basilikumblätter in eine Salatschüssel geben. Mit einer Marinade aus Rapsöl, Essig und Salz übergießen und mit Rapsöl auffüllen. Besonders attraktiv für ein kaltes Büffet oder als Vorspeise zu frischem Fladenbrot.

5.3 Eingelegte Kirschtomaten

500 g Kirschtomaten	Salz
1/2 Bd. Basilikum	weißer Pfeffer (frisch gemahlen)
1 klein. Knoblauchzehe	1/2 l Olivenöl
1 B. Bresso Frischkäsezubereitung 'cremig-sahnig' (150 g)	einige Stiele Rosmarin und Majoran

Kirschtomaten putzen, waschen und einen kleinen Deckel abschneiden. Deckel in feine Würfel schneiden. Die Kirschtomaten aushöhlen bzw. die Kerne herausnehmen. Basilikum waschen, mit der abgezogenen Knoblauchzehe und dem Frischkäse 'cremig-sahnig' mit dem Schnellmixstab pürieren. Die Frischkäsemasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. In die Kirschtomaten zunächst die Tomatenwürfel geben, dann die Frischkäsefüllung hineinspritzen. Die gefüllten Tomaten in ein Glas schichten und soviel Olivenöl angießen, dass sie ganz bedeckt sind. Rosmarin und Majoran waschen, gut trocknen und in das Öl geben. Die Tomaten 24 Std. einlegen. Die eingelegten Tomaten sind ca. 7 Tage im Kühlschrank haltbar.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.4 Eingelegte Tomaten

1 kg kleine reife Tomaten	1 Gewürznelke
4 Schalotten	10 g Pfefferkörner
500 ml Weinessig	20 g Senfkörner
10 g Salz	1/2 Pkg. Einmachhilfe
10 g Zucker	

Tomaten waschen, Haut mit einem Zahnstocher mehrmals einstechen. In Einmachgläser geben. Schalotten abziehen, in feine Scheiben schneiden. Mit Essig, 125 ml Wasser, Salz, Zucker, Gewürznelke, Pfeffer- und Senfkörnern aufkochen. Einmachhilfe unterrühren. Den Sud über Tomaten gießen. Gläser gut verschließen, kühl aufbewahren.

5.5 Eingelegte Tomaten

1 kg Kirschtomaten	1 Knoblauchzehe
1 TL Zucker	2 TL gehacktem Thymian
2 EL Öl	250 ml Olivenöl
1 Chilischote	

Kirschtomaten waschen und einschneiden. Mit Zucker, Öl vermengen und unter dem Backofengrill ca. 20 Min. grillen. Tomaten mit gehackter Chilischote und gehackter

Knoblauchzehe, gehacktem Thymian ins Glas geben und mit Olivenöl auffüllen. Glas verschließen und über Nacht durchziehen lassen. Ca. 3 Wochen haltbar.

Mengenangabe: 1 Glas (1 l)

5.6 Essig-Tomaten

2 kg kleine, feste Tomaten
8 Schalotten

Essig-Zucker-Lösung:

1 l Rotweinessig
6 dl Wasser
800 g Zucker

1 Zimtstengel
4 Nelken
1 Stück Ingwer, geschält
1 Stück Zitronenrinde
20 Pfefferkörner, weiß
1 EL Senfkörner

Die Tomaten waschen, mit Holzspiessli mehrmals einstechen, damit sie nicht platzen. Zusammen mit den Schalotten in einen Steinguttopf oder in Gläser schichten. Essig, Wasser, Zucker und Gewürze (ohne Senfkörner) zusammen aufkochen, erkalten lassen, absieben und die Flüssigkeit über die Tomaten giessen. Während den folgenden zwei Tagen die Flüssigkeit jeweils abgiessen, nochmals aufkochen, abschäumen und wieder erkaltet über die Tomaten giessen. Am letzten Tag die Senfkörner beifügen, Topf oder Gläser gut verschliessen, dunkel und kühl aufbewahren. Nach etwa 6 Wochen dürfen die Essig-Tomaten gegessen werden. Natürlich halten sie, richtig aufbewahrt, auch länger. Falls die Tomaten im Glas an die Oberfläche steigen, mit Holzstäbchen verkeilen, denn die Haltbarkeit ist nur gewährleistet, wenn die Früchte mit Flüssigkeit bedeckt sind.

5.7 Gedörrte Tomaten

Tomaten,
1 klein. Estragonzweig,
1 geschälte Knoblauchzehe,

Olivenöl,
Salz,
Essig

Reife, aber nicht überreife Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, quer durchschneiden, mit der Schnittfläche nach oben dicht an dicht auf ein Gitter legen. Tomaten dürfen an der prallen Sonne getrocknet werden. Der Trocknungsvorgang dauert einige Tage. Man muss aber daran denken, die Tomaten über Nacht ins Haus zu nehmen. Natürlich kann man den Trocknungsvorgang auch im Backofen vornehmen (50 Grad während 12 bis 18 Stunden, aber wieso soll man hier Strom verschleudern?). Die Tomaten müssen noch etwas elastisch sein, So sind sie, in einem Stoffsack aufbewahrt, mindestens 1 Jahr haltbar. Nach und nach werden sie portionsweise über Nacht in eine Salzlösung gelegt (2 Tl Salz auf 1 l Wasser). Man trocknet sie auf einem Küchentuch, schichtet sie in die mit Essig-Salzwasser (2 El Essig, 2 El Salz auf 1 l kochendem Wasser) ausgespülten und anschließend im Backofen

gut getrockneten Schraubdeckelgläser. Pro Glas gibt man 1 kleinen Estragonzweig und 1 geschälte Knoblauchzehe bei, füllt mit Olivenöl auf (zwischen Oberfläche und Deckel 1 cm Luft lassen!) und verschließt gut. Haltbarkeit: 4 Monate. Dunkel, kühl und trocken aufbewahren.

5.8 Getrocknete Tomaten

Flaschentomaten waschen, halbieren. Mit Salz und Rosmarin würzen. Im Backofen (E-Herd: 100°C/besser: Umluft: 75°C) mit spaltbreit geöffneter Tür 7-10 Stunden trocknen, später ab und zu wenden. Zum Schluss Tomaten einzeln prüfen, ob sie trocken, aber noch biegsam sind. Zu lange getrocknet, werden sie zäh. Zu kurz, schimmeln sie. In Öl eingelegt oder luftdicht verschlossen 2-3 Monate haltbar.

5.9 Getrocknete Tomaten

1 kg Eiertomaten	gehackte Kräuter, nach Wunsch
Salz	Öl

Eiertomaten waschen, halbieren und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Tomaten mit Salz bestreuen und im Ofen bei 110 Grad (Umluft 90 Grad) bei leicht geöffneter Tür 6-8 Std. trocknen lassen, dabei alle 30 Min. wenden. Getrocknete Tomaten nach Wunsch mit gehackten Kräutern bestreuen, in ein Glas füllen. Mit Öl auffüllen und verschließen. Ca. 4 Wochen haltbar.

Mengenangabe: 250 g

5.10 Getrocknete Tomaten

1 1/2 kg Tomaten, geschält, entkernt, in Schnitzen	2 EL Oreganoblättchen, fein gehackt 1 EL Thymianblättchen, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst	3/4 TL Salz

Tomaten mit der gewölbten Seite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Restliche Zutaten gut mischen, in die Tomatenschnitze verteilen.

Trocknen: ca. 2 1/2 Std. bei 100 Grad im leicht geöffneten Heiß-/Umluftofen.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen trocken ca. 4 Monate.

Verwendung: zum Rohessen oder für Soßen, Voressen oder Risotto geeignet.

Trocknen: ca. 2 1/2 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

262 kcal / 1096 kJ; E 14 g, F 3 g, KH 39 g

5.11 Getrocknete Tomaten einlegen*Teil 1*

1 l Rotwein
 2 Lorbeerblätter
 2 Nelken
 1 Zweiglein Salbei
 1 Zweiglein Thymian
 500 g getrocknete Tomaten

Teil 2

3 gehackte Knoblauchzehen
 3 getrocknete Peperoncini,
 halbiert, entkernt, fein gehackt
 2 EL feingeschnittene Basilikumblätter
 1 1/2 EL getrockneten Oregano
 kaltgepresstes Olivenöl

Rotwein, Lorbeerblätter, Nelken, Zweiglein Salbei und Thymian aufkochen, Hitze reduzieren. Getrocknete Tomaten zugeben, ca. 5 Min. köcheln. Pfanne von der Platte ziehen, ca. 15 Min. ziehen lassen. Tomaten abtropfen, auskühlen.

Knoblauchzehen, Peperoncini, Basilikumblätter und Oregano zu den Tomaten geben, gut mischen. Dicht in weite Gläser mit Bügel- oder Schraubverschluss füllen. Soviel kaltgepresstes Olivenöl dazugießen, dass die Tomaten damit bedeckt sind. Gläser gut verschließen. Vor Gebrauch 2-3 Wochen an kühlem, dunklem Ort ziehen lassen. Haltbarkeit: Ca. 1 Jahr.

Tipp: Das «Tomatenöl» zum Dämpfen von Gemüse oder zum Beträufeln einer Pizza verwenden.

5.12 Getrocknete Tomaten in Öl

100 g getr. Tomaten	Salz, Pfeffer
(z. B. aus dem türkischen Laden, 100 g ca. 1,20 ')	Knoblauch
kochendes Wasser	Chilischoten
50 ml Apfelessig	Kräuter
	Olivenöl

Tomaten (z. B. aus dem türkischen Laden, 100 g ca. 1,20 ') mit kochendem Wasser und Apfelessig übergießen, ca. 2 Std. quellen lassen. Abgießen, abtupfen, salzen, pfeffern. Mit Knoblauch in Scheiben, Chilischoten, Kräutern, Olivenöl in ein Schraubglas geben.

5.13 Grüne Tomaten - süß sauer

1 TL Senfkörner	10 weiße Pfefferkörner
500 g Gelierzucker 2:1	200 ml Weißweinessig
1 kg kleine grüne Tomaten	200 ml Weißwein
1 Zimtstange	3 Knoblauchzehen
2 Gewürznelken	200 g Zwiebeln
2 Lorbeerblätter	

Zutaten für 6-7 Gläser à 250 ml: (Gemüse vorbereitet gewogen) Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln klein schneiden. Beides mit Wein, Essig und Gewürzen in einem großen Topf zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Mit Gelierzucker zu den Zwiebeln geben, unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen und ca. 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Tomaten und Sud sofort randvoll in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen und fest verschließen. Tipp: Große Tomaten halbieren bzw. vierteln oder im Ganzen einige Minuten im Sud mitgaren, bevor der Gelierzucker zugefügt wird.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Zeit zum Abkühlen)

5.14 Grüne Tomaten süß-sauer

500 g Gelierzucker	300 ml Weißweinessig
1 Zimtstange	200 ml Weißwein
2 Gewürznelken	3 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter	200 g Zwiebeln
1 TL Senfkörner	1 kg kleine grüne Tomaten
10 Pfefferkörner weiß	

Die Tomaten waschen und den Stängelansatz herausschneiden. Die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen. Zwiebeln, Knoblauch, Weißwein, Essig und die Gewürze zum Kochen bringen, 10 -12 Minuten kochen lassen. Den Gelierzucker und die Tomaten zufügen, wieder zum Kochen bringen und 4 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Die Tomaten mit dem Sud heiß in Gläser füllen und sofort verschließen.

Zubereitungszeit (in Min.): 40

5.15 Grüne Tomaten süßsauer

1250 g Tomaten, kleine grüne	1 EL Pfefferkörner, weiße
3 l Wasser	2 Stangen Zimt
3 EL Salz	1 TL Gewürznelken
1/2 l Weinessig	2 Ingwerknollen, eingelegte
500 g Zucker	2 EL Ingwersirup

Grüne, ganz feste und fleckenlose Früchte verwenden, die größer als eine Walnuß sind. Kleine Tomaten können leicht noch bitter sein. Die Tomaten trocken abreiben, die Blütenkelche entfernen und die Haut mehrmals mit einer Nadel einstechen. Wasser und Salz aufkochen, die Tomaten hineingehen, kurz aufwallen und noch zwei Minuten ziehen

lassen. Abtropfen lassen und in vorbereitete Gläser schichten. Essig und Zucker erhitzen. Pfefferkörner, zerbrochenen Zimt, Gewürznelken, feine Ingwerwürfelchen und Ingwersirup zugeben. Den Sud aufkochen und mit den Gewürzen über die Tomaten gießen. Diese müssen bedeckt sein. Die Gläser sofort verschließen. Als Beigabe zu gegrilltem Fleisch.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

5.16 Grüne-Tomaten-Relish

3 Knoblauchzehen	1 Zimtstange
200 g Zwiebeln	2 Gewürznelken
200 ml Weißwein	2 Lorbeerblätter
200 ml Weinessig	1 kg kl. grüne Tomaten
1 TL Senfkörner	500 g Gelierzucker 2:1
10 Pfefferkörner	

Knoblauchzehen und Zwiebeln abziehen, hacken. Beides mit Weißwein, Weinessig, Senfkörnern, Pfefferkörnern, Zimtstange, Gewürznelken, Lorbeerblättern in einem großen Topf ca. 10 Min. kochen lassen. Tomaten waschen, putzen, vierteln. Tomaten und Gelierzucker zum Gewürzsud geben. Unter Rühren 4 Min. sprudelnd kochen. In Gläser füllen, verschließen.

Mengenangabe: 7 Gläser à 250 ml

5.17 Grünes Tomaten-Chutney

1 kg grüne Tomaten, geschält	1 EL schwarze Pfefferkörner
1 Apfel, geschält, Kerngehäuse entfernt, in Würfeln	1/2 EL Ingwerpulver
3 Zwiebeln, fein gehackt	1/2 TL Salz
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	300 g Zucker oder Rohrzucker
	2 1/2 dl Kräuteressig

Schälen der Tomaten: Den Stielansatz der Tomaten mit einem spitzen Messer ausstechen, Haut auf der Gegenseite kreuzweise einritzen, kurz in siedendes Wasser geben, bis sich die Haut an der eingeritzten Stelle leicht löst, Tomaten herausnehmen, kalt abspülen, die Haut abziehen.

Die geschälten Tomaten in Würfel schneiden.
Zubereitung siehe Apfel-Chutney.

5.18 Ketchup

1 kg fleischige Tomaten, in Würfeln	1 TL Senfkörner
100 g Zwiebeln, gehackt	1 TL Pimentpfefferkörner
100 g rote Peperoni, gehackt	1 TL Pfefferkörner
2 Knoblauchzehen, gepresst	1 TL Korianderkörner
1 EL Salz	4 Nelken
1 EL brauner Zucker	1 klein. Pfefferschote
1 EL weißer Zucker	1 klein. Zimtstange
1 dl Obstessig, evtl. mehr	1 Lorbeerblatt

Alle Zutaten 30 Minuten auf kleinem Feuer zugedeckt köcheln, Zimtstange, Lorbeerblatt und Nelken entfernen, durchs Passevite treiben, dann so lange einkochen, bis die Sauce dickflüssig ist.

Randvoll in saubere Gläser oder Flaschen mit Drehverschluss füllen und sofort verschließen. Diese in eine Pfanne stellen, bis zu 3/4 Höhe der Gläser heißes Wasser zugeben. Knapp unter dem Siedepunkt während ca. 30 Minuten erhitzen. Ausgekühlt dunkel und kühl lagern. Einmal geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren und innert 1-2 Wochen aufbrauchen; es ist deshalb vorteilhaft, kleine Gläser und Flaschen zu verwenden.

Mengenangabe: 5 dl (500 g)

5.19 Kräutertomaten

750 g rote Cherry-Tomaten	4 Zweiglein Thymian
500 g gelbe Cherry-Tomaten	7 dl Olivenöl
4 Zweiglein Rosmarin	

Cherry-Tomaten und Kräuter auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Trocknen: In der Mitte des auf 130 Grad vorgeheizten Ofens ca. 2 1/2 Std. trocknen lassen. Herausnehmen, etwas abkühlen. Tomaten mit den Kräutern in die sauberen Gläser füllen. Öl warm werden lassen, bis knapp unter den Rand in die Gläser füllen, sofort verschließen. Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

Mengenangabe: 2 Einmachgläser von je ca. 5 dl

Trocknen: ca. 2 1/2 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Pro 100 g: 335 kcal / 1400 kJ; E 1 g, F 36 g, KH 2 g

5.20 Papaya-Tomaten-Tartes

<i>Für den Teig</i>	3 EL Kokosraspel
200 g Mehl	100 g weiche Butter
1/2 TL Salz	1 Ei

getr. Erbsen oder Bohnen zum Blindbacken	150 g geräucherte Hähnchenbrust
<i>Für den Belag</i>	150 g süße Sahne
1 Papaya (ca. 400 g)	2 Eier
Zitronensaft	2 EL Kokosraspel
weißer Pfeffer	1 TL Currypulver
300 g Tomaten	<i>Außerdem</i>
Salz	Mehl für die Arbeitsfläche
1 Bd. Frühlingszwiebeln	2 EL Butter (Förmchen)

Mehl, Kokosraspeln, Butter und Salz vermischen. Das Ganze zu einer krümeligen Masse verarbeiten.

Ei mit 3 Esslöffeln Wasser verquirlen und zugeben. Mit den Händen zu geschmeidigem Teig verarbeiten.

Teig dünn ausrollen und daraus 8 Kreise (13 cm Ø) ausstechen. Backförmchen ausfetten und mit den Teigkreisen auslegen, die Ränder andrücken. Den Teig in den Förmchen etwa 30 Minuten kalt stellen.

Ofen auf 200 °C vorheizen. Papaya in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, Zitronensaft zugeben und pfeffern. Tomaten in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. 2 EL beiseite legen. Fleisch in Streifen schneiden.

Teig auf der untersten Schiene etwa 10 Minuten blindbacken. Sahne, Eier, Kokosraspeln und Currypulver verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Förmchen abkühlen lassen. Papaya, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Fleisch hineingeben und mit Guss knapp bedecken. Tartes in 20 Minuten backen.

Mengenangabe: 8 Förmchen

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

5.21 Tiefgekühlte Tomaten-Würfel

2 kg Tomaten, geschält, in ca. 1 cm großen Würfeln

Tomaten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, vorgefrieren, dann in Tiefkühl Dosen füllen, sofort tiefkühlen.

Haltbarkeit: im Tiefkühler ca. 3 Monate.

Verwendung: Gefroren direkt auf Pizza verteilen oder wie frische Tomaten zum Kochen verwenden.

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Pro 100 g: 17 kcal / 73 kJ; E 1 g, F 0 g, KH 3 g

5.22 Tomaten Chutney

500 g reife Tomaten,	1 TL Salz,
500 g unreife Tomaten,	6 Zweige Stangensellerie,
2 gross. Zwiebeln,	1 Bd. Petersilie,
8 Knoblauchzehen,	1 TL gemahlene Koriander,
1 EL Sonnenblumenöl,	1 TL gemahlene Pfeffer,
6 EL Zucker,	3 zerbröselte Chilischoten,
250 ml Weißweinessig,	2 zerbröselte Lorbeerblätter

Reife Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, Stück für Stück auf einer Schaumkelle 1 Minute in kochendes Wasser halten, schälen, klein schneiden.

Unreife Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, mit dem Sparschäler schälen, klein schneiden.

Zwiebeln schälen, fein hacken, Knoblauch schälen, fein hacken. Öl heiß werden lassen, Zwiebel und Knoblauch glasig dämpfen, Tomatenstücke begeben, köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Zucker, Essig, Salz begeben.

Stangensellerie waschen, in Streifen schneiden, begeben. Petersilie waschen, fein hacken, begeben. Koriander, Pfeffer, Chilischoten, Lorbeerblätter begeben. Alles auf kleinem Feuer kochen, bis es zu einem dicken Mus geworden ist. Rühren! In mit heißem Essig-Salzwasser (2 EL Essig, 2 EL Salz auf 1 l kochendes Wasser) ausgespülte Schraubdeckelgläser füllen. Sofort verschließen. Dunkel, kühl und trocken aufbewahren. ('Kathrin Rüeegs pikante Einmachküche', Müller-Rüschlikon Verlags AG)

5.23 Tomaten in Essig eingelegt

500 g kleine (Kirsch-)Tomaten	1 Knoblauchzehe
(am besten verschiedene Farben)	1 EL schwarze Pfefferkörner
2 Chilischoten	300 ml weißer Balsamico
2 Lorbeerblätter	300 ml Agavendicksaft
1-2 Zweige Rosmarin	

Saubere Tomaten mit Rosmarin in Gläser schichten. Chili, Knoblauch, Pfeffer, Essig und Agavendicksaft kochen. Sud kochend heiß über die Tomaten gießen. Gläser verschließen. Abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren. Schon nach drei Tagen im Sud können Sie gegessen werden. Alternativ lässt sich auch Estragon oder Thymian statt Rosmarin verwenden.

5.24 Tomaten-Chutney

750 g Tomaten, geviertelt, in dünnen Scheiben	2 getrocknete rote Chilis, ganz
1/2 TL Salz	Pfeffer aus der Mühle
75 g Äpfel mit der Schale, in Würfeln	50 g Rohrzucker
150 g Schalotten, fein gehackt	1 dl Rotweinessig
	1 grüne Peperoni, in Streifen

VORBEREITEN: Tomaten in ein Sieb geben, mit Salz bestreuen, ca. 1 1/2 Std. ziehen lassen. Gut abtropfen.

ZUBEREITEN: Tomaten mit allen Zutaten bis und mit Zucker in einer Pfanne mischen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 25 Min. weich köcheln. Essig und Peperoni begeben, unter Rühren zu einem dicklichen Mus einköcheln. Chilis herausnehmen, Chutney kochend heiß randvoll in heiß ausgespülte Gläser füllen, sofort verschließen.

HALTBARKEIT: ca. 6 Monate.

TIPP: statt einer grünen Peperoni eine rote oder eine gelbe verwenden.

Mengenangabe: 6 dl

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Ziehen lassen: ca. 1 1/2 Std.

5.25 Tomaten-Chutney

1 kg Tomaten	1 EL Salz
2 Zwiebeln	80 ml Weinessig
1 Chilischote	10 Nelken
8 Äpfeln	6 Pimentkörner
50 g Rosinen	1/2 Zimtstange
100 g Zucker	

Tomaten häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Mit gehackten Zwiebeln, gehackter Chilischote, gewürfelten Äpfeln, Rosinen, Zucker, Salz und Weinessig aufkochen. Nelken, Pimentkörner, Zimtstange im Stoffsäckchen zufügen und alles ca. 60 Min. garen. Gewürze entfernen. Chutney in Gläser füllen, verschließen. Ca. 4 Wochen haltbar.

Mengenangabe: 6 Gläser (à 250 g):

5.26 Tomaten-Chutney

2 kg Tomaten	300 g Rohrzucker
500 g Zwiebeln	1 TL Pfeffer
4 Knoblauchzehen	1 TL Senfpulver
170 ml Weißweinessig	1 EL Paprikapulver
3 Chilischoten	

Tomaten häuten, Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und hacken. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauchzehen mit Weißweinessig ca. 30 Min. schmoren. Chilischoten entkernen und hacken. Mit Rohrzucker, Pfeffer sowie Senfpulver, Paprikapulver zu den Tomaten geben und weitere ca. 90 Min. köcheln. Chutney in vorbereitete Gläser füllen und verschließen. Hält ca. 2 Wochen.

5.27 Tomaten-Chutney

750 g Tomaten	4 TL Edelsüßpaprika
250 g Zwiebeln	1 TL Cayennepfeffer
1 klein. Apfel, säuerlicher	6 Korianderkörner, zerdrückte
600 g Zucker	1 Lorbeerblatt
1 EL Salz	375 ml Essig

Tomaten überbrühen, abziehen und vierteln. Zwiebeln pellen und würfeln. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Alles zusammen mit der halben Zuckermenge unter ständigem Rühren auf mittlerer Gasflamme zu einem dicklichen Brei einkochen. Den restlichen Zucker mit Essig aufkochen, etwa 5 Minuten kochen lassen und unter die Tomatenmasse rühren. Chutney in kleine Twist-Off-Gläser füllen und sofort verschließen. Als Beigabe zu Fisch- und Fleischgerichten.

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

5.28 Tomaten-Chutney mit Kürbis

<i>Zutaten:</i>	1 EL Senfpulver
300 g Tomaten	1 TL zerstoßene Pfefferkörner
400 g Kürbisfleisch	1 Zimtstange (4 cm)
Salz	2.5 dl Essig
2 g Zwiebeln	200 g Zucker
2 Knoblauchzehen	

Tomaten schälen und in Schnitze schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und in einem Sieb abtropfen lassen. Kürbis in Würfel schneiden, die geschälten Knoblauchzehen in Stifte schneiden. Alles in eine Pfanne geben. Die übrigen Zutaten hinzufügen und langsam zum Kochen bringen. Alles in eine Pfanne geben. Bei schwacher Hitze unterrühren solange kochen, bis das Chutney dicklich wird (ca. 30 Minuten). In Gläser füllen.

5.29 Tomaten-Ketchup

2 kg Tomaten, vollreife	1 EL frischer oder 1 TL getrockneter Rosmarin,
3 gross. Zwiebeln,	1 EL frischer oder 1 TL getrockneter Thymian,
3 Knoblauchzehen,	1 EL frischer oder 1 TL getrockneter Salbei,
250 ml Rotweinessig,	20 g Senfpulver (aus Apotheke)
350 g Zucker,	
20 g Salz,	

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und nach Größe halbieren, vierteln oder achteln. Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und durchpressen. Alles miteinander aufsetzen. Unter gelegentlichem Umrühren 15 Minuten köcheln lassen. Unterdessen Rotweinessig und Zucker miteinander aufkochen. Salz, Oregano, Thymian Rosmarin und Salbei dazugeben. Köcheln bis sich Zucker aufgelöst hat. Eventuell abseihen. Senfpulver beigegeben. Das Tomaten-Zwiebelmark durch ein Sieb streichen, der Essig-Kräutersud dazugeben. Alles einkochen lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Sofort in heiß ausgespülte Flaschen abfüllen. Kühl und trocken gelagert ist das Tomaten-Ketchup 1 Jahr haltbar.

5.30 Tomaten-Pfirsich-Chutney

4 Pfirsiche	250 g Gelierzucker 2 1/2:1
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Salz
Tomaten (Obst und Gemüse vorbereitet gewogen = insgesamt 700 g)	Pfeffer
175 ml Kräuternessig	Curry
100 ml Apfelsaft	Paprika
75 g Rosinen	Zimt

Pfirsiche, Frühlingszwiebeln und Tomaten in feine Würfel schneiden, Essig, Apfelsaft, Rosinen und Gelierzucker unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprika und Zimt würzen. Masse unter Rühren ankochen und 10 Minuten sprudelnd fortkochen. Chutney kochendheiß randvoll in Twist-off-Gläser füllen und diese sofort verschließen. Als Beilage zu Grilladen servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.31 Tomatenchutney

2 kg Tomaten	350 ml Agavendicksaft/Honig statt Zucker
2-3 groß. Zwiebeln (750g)	100 g Ingwer
1 Chilischote	Salz
5-6 EL Balsamico Essig	

Die Tomaten waschen und klein schneiden. Ebenso mit den Zwiebeln verfahren. Die Chilischote entkernen und klein schneiden. Ingwer reiben und dazu geben. Balsamico-Essig hinzufügen. Mit Agavendicksaft süßen. Alles zusammen in einen Topf geben und eine Stunde köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und heiß in sterilisierte Gläser füllen. Oder sofort essen. Das Chutney passt statt Ketchup perfekt zu Grillfleisch oder vegetarischem Grillgut. Es peppt jede Salatsauce auf und schmeckt hervorragend zu frischem Baguette.

5.32 Tomatenketchup

4.5 kg reife Tomaten, geschält, entkernt und grob gehackt	1 Tas. brauner Zucker
3 rote Paprikaschoten, grob gehackt	2 TL grobes Salz
4 gross. rote Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten	1 EL Selleriesamen
1 Knoblauchknolle geschält	1 Scheib. frischer Ingwer (0,5 cm dick)
2 Tassen Rotweinessig	1 klein. Stück Muskatblüte
	1 EL Senfkörner
	2 TL schwarze Pfefferkörner

In einem großen Edelstahlpf Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und 1 Tasse Essig miteinander vermischen. Das Ganze zum Kochen bringen und mindestens 25 Minuten simmern lassen, bis alle Gemüse so weich sind, daß sie mit einem Holzlöffel zerdrückt werden können. Die Knoblauchknolle herausnehmen und das übrige Gemüse in einem Mixer pürieren. Anschließend das Püree wieder in den Topf gießen und die restliche Tasse Essig, den braunen Zucker und das Salz hinzugeben. Alle anderen Gewürze in ein Stück Mulltuch binden und ebenfalls in den Topf legen. Nun die Mischung aufkochen und unter ständigem Rühren 2 Stunden simmern lassen, bis sie stark eingedickt ist. Das Ketchup abschmecken und in vier warme 1/2 l- Gläser füllen. Die Gläser verschließen und im kochendheißen Wasserbad 10 Minuten einwecken.

Ergibt 2 Liter Tomatenketchup.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.33 Tomatenkompott

2 gehackte Zwiebeln	fein gehackt
3 geh. Knoblauchzehen	1.5 kg Tomaten
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 Chilischote	100 ml Balsamico-Essig
3 Zweige Rosmarin, Thymian und Oregano,	250 g Gelierzucker

Zwiebeln und Knoblauch im heißen Olivenöl andünsten. Chilischote waschen, putzen, halbieren, entkernen und klein schneiden. Mit den Kräutern in das ÖL geben. Tomaten

waschen, vom Stielansatz befreien, klein schneiden und dazugeben. Salzen und pfeffern. Essig angießen, Gelierzucker einrühren und das Ganze zum Kochen bringen. Bei starker Hitze unter ständigem Rühren ca. 4 Min. sprudelnd kochen lassen, vom Herd nehmen. In vorbereitete Einmachgläser füllen und verschließen.

Mengenangabe: 8 Gläser à 250 ml

Garen 4 Min.

Zubereitungszeit 20 Min.

pro Person: 190 kcal; E 2 g, F 3 g, KH 37 g

5.34 Zwetschgen-Tomaten-Chutney

600 g Tomaten	300 ml Balsamico-Essig
500 g Zwetschgen	1/2 TL gem. Zimt
150 g geh. Zwiebeln	1/2 TL gem. Nelken
1 geh. Peperoni	Salz
100 g Rosinen	250 g Gelierzucker 1:1
1 EL Zitronenschale	

Tomaten überbrühen, häuten, vierteln. Kerne entfernen, diese durch ein Sieb streichen, ergibt ca. 100 ml Tomatensaft. Tomatenfruchtfleisch würfeln. Zwetschgen waschen, entsteinen, würfeln. Tomaten, -saft, Zwetschgen, Zwiebeln, Peperoni, Rosinen, Zitronenschale, Balsamico-Essig, Zimt, Nelken, Salz in einem Topf ca. 45 Min. köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Gelierzucker zufügen, 5 Min. sprudelnd kochen lassen. Abschmecken. In Gläser füllen, schließen

Mengenangabe: 6-7 Gläser à 250 ml

6 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

6.1 Auberginen-Auflauf mit Mozzarella

500 g Auberginen	200 g Zwiebeln
Salz	1 Knoblauchzehen
500 g Fleischtomaten	3 EL Öl
Pfeffer	100 g Paniermehl
Rosmarin	300 g Mozzarella

Gewaschene Auberginen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 15 Min. stehen lassen. Danach die Scheiben mit Küchenkrepp gut trockentupfen. Tomaten kreuzweise einschneiden, überbrühen, Haut abziehen und das Fruchtfleisch grob hacken. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Zwiebeln und Knoblauch pellen, Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehen durchpressen, beides in Öl auf 2 oder Automatik- Kochstelle 5-6 goldgelb dünsten, Paniermehl druntermischen. Die Hälfte dieser Mischung in eine flache, weite Auflaufform streuen. Auberginen und Mozzarella-Scheiben abwechselnd mit den Tomatenwürfeln fächerartig einschichten. Mit der restlichen Zwiebel-Brösel-Masse und einigen Rosmarinnadeln bestreut im Backofen garen. Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170 - 190°, Umluftbackofen ca. 40 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

6.2 Auberginen-Tomaten-Auflauf

1 kg Tomaten;	Olivenöl zum Frittieren;
4 Knoblauchzehen;	Salz;
3 Auberginen;	1 Prise Zucker;
1 kg Kartoffeln;	Pfeffer aus der Mühle
4 Spitzpaprikaschoten, evtl. mehr;	

1. Die Tomaten in Stücke schneiden, Knoblauch hacken, beides in einen Topf geben und bei guter Mittelhitze zu Brei kochen, dann durch ein Sieb streichen.
2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Auberginen auf einem Blech in der Ofenmitte 45 Minuten backen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
3. Kartoffeln schälen und in Scheiben hobeln. Paprikaschoten putzen, entkernen und in breite Stücke schneiden.
4. Das Öl zum Frittieren auf 180 Grad erhitzen. Erst die Kartoffelscheiben in Portionen frittieren, bis sie goldgelb sind, dann die Paprikastücke. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einer doppelten Lage Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Tomatensauce kräftig mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform gießen.

6. Die Paprikastücke, Kartoffel- und Auberginenscheiben leicht mit Salz bestreuen und abwechselnd in Reihen in der Tomatensauce aneinander schichten. Den Auflauf in der Ofenmitte 30 Minuten backen.

Tipp: Für jede Portion ein pochiertes oder in Olivenöl frittiertes Ei vorbereiten und auf den fertigen Auflauf legen.

Mengenangabe: 4 Personen

6.3 Auberginen-Tomatengratin

1 kg geschälte Tomaten,	Thymian,
3 Zwiebeln,	1 Lorbeerblatt,
4 Knoblauchzehen,	Salz,
2 EL Olivenöl,	schwarzer Pfeffer,
2 EL Tomatenpüree,	1 kg Auberginen,
Petersilie,	100 g geriebener Gruyère

Die fein gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen in Olivenöl goldgelb dünsten. Tomaten, Tomatenpüree und Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze 30 Minuten halb zugedeckt köcheln lassen. In der Zwischenzeit werden die Auberginen vom Stielansatz befreit und ungeschält der Länge nach in Scheiben geschnitten. Diese werden portionsweise in reichlich Olivenöl auf beiden Seiten hellbraun gebraten. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen. In eine ausgebutterte Gratinform zunächst etwas von der Tomatensauce geben, darauf eine Schicht Auberginenscheiben legen, darauf Tomatensauce verteilen und mit wenig Käse bestreuen. Dann wieder Auberginenscheiben draufgeben usw. bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Tomatensauce und Käse abschließen. Den Gratin für ca. 30 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben.

6.4 Auflauf mit Champignons und Tomaten

2 Zwiebeln große	0.5 TL Paprika, edelsüß
80 g durchwachsener Speck in Scheiben	2 TL frischer Thymian
3 Frühlingszwiebeln	(oder 1/2 Tl. getrockneter Thymian)
1 EL Olivenöl	4 Eier
600 g Champignons oder Egerlinge	50 g Emmentaler Käse, frisch gerieben
2 Knoblauchzehen	50 g Semmelbrösel
2 groß. Fleischtomaten (etwa 300 g)	2 EL Butter
Salz	Fett für die Form
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	

1. Die Zwiebeln fein hacken. Den Speck würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Das Öl erhitzen. Den Speck darin auslassen. Die Zwiebeln und die Hälfte der Frühlingszwiebeln hinzufügen und etwa 8 Minuten dünsten.
3. Die Pilze putzen und blättrig schneiden. In die Pfanne geben und dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazu drücken. Den Backofen auf 220° vorheizen.
4. Die Tomaten überbrühen und häuten, dabei die Stängelansätze und Kerne entfernen. Die Tomaten grob hacken. Mit dem Pfanneninhalte und den Gewürzen verrühren. Die Eier unterheben.
5. Eine feuerfeste Form ausfetten und die Pilzmischung hineinfüllen. Den Emmentaler mit den Semmelbröseln und den restlichen Frühlingszwiebeln auf dem Auflauf verteilen und die Butter in Flöckchen darauf setzen. Im Backofen (Mitte) in 30 - 35 Minuten goldgelb backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

2100 kJ

6.5 Blumenkohl-Gratin mit Tomatensoße

1 mittl. Blumenkohl (ca. 750 g)	400 g Tomaten
2 EL Butter	1/2 TL Thymian
3 EL Semmelbrösel	Salz, Pfeffer
50 g ger. Parmesan	1 EL Dill
1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von	

Den Blumenkohl putzen, abbrausen und in Röschen teilen. Zugedeckt im Siebeinsatz über Wasserdampf etwa 5 Min. garen. Eine Auflaufform mit 1/2 EL Butter fetten und die Blumenkohlröschen hineingeben. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Semmelbrösel mit Parmesan, Zitronenschale vermengen und über den Blumenkohl streuen. 1 EL Butter in Flöckchen darüber verteilen. Etwa 12 Min. im Backofen gratinieren.

Für die Soße Tomaten überbrühen, häuten, fein pürieren, durch ein Sieb streichen. In ca. 10 Min. zu einer dicken Soße einkochen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. 1/2 EL Butter, Dill unterziehen. Soße zum Blumenkohl-Gratin servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

Garen ca. 15 Min.

Backen ca. 12 Min.

pro Person: 150 kcal; E 8 g, F 7 g, KH 10 g

6.6 Brotauflauf mit Tomaten

300 g altbackenes Weißbrot	4 Eier (Größe M)
200 g frisch geriebener Hartkäse	Salz
(z.B. Emmentaler, Bergkäse, alter Gouda oder Pecorino)	Pfeffer
150 ml Milch	500 g Cocktailtomaten
200 g Sahne	1 EL Butter

Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Das Brot in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf einem Backblech auslegen. Im Ofen (Mitte) in ca. 5 Min. knusprig backen.

Inzwischen den Käse mit Milch, Sahne und Eiern verrühren und den Guss mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen und halbieren.

Die Brotscheiben mit der Käsemischung lagenweise in eine feuerfeste Form schichten, dabei mit der Käsemischung abschließen. Die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben daraufsetzen, salzen und pfeffern. Die Butter in kleine Stücke schneiden und aufstreuen.

Den Auflauf 30-35 Min. im heißen Ofen (Mitte) backen, bis die Oberfläche leicht braun wird. Kurz stehen lassen, dann servieren. Dazu schmeckt ein grüner Salat.

Mengenangabe: 4 Personen

Backzeit 35 Min.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

pro Portion: 685 kcal

6.7 Buntes Nudelgratin mit Erbsen, Tomaten und Mozzarella

400 g bunte Nudeln	150 g Sahne
Salz	1 TL gekörnte Gemüsebrühe, gehäuft
1 Bd. Schnittlauch	240 g Pizzatomen (aus der Dose)
250 g Mozzarella	200 g Tiefkühl-Erbsen
75 g Salami in dünnen Scheiben	Pfeffer

Die Nudeln in einem großen Topf in reichlich Salzwasser nach Packungsaufschrift knapp gar kochen, in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen und abtropfen lassen. Während die Nudeln garen, den Backofen auf 220 °C vorheizen, den Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Salami in schmale, etwa 2 cm lange Streifen schneiden.

Die Sahne in einem Topf erhitzen und die Gemüsebrühe darin auflösen. Im Nudelkochtopf die Nudeln mit den Tomaten und ihrem Saft, den gefrorenen Erbsen, je 2/3 Mozzarella und Schnittlauch, der Salami und der Sahne vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudelmasse in eine Auflaufform geben, den restlichen Mozzarella draufgeben. Die Form auf die mittlere Schiene in den Backofen stellen und den Auflauf 25-35 Minuten

backen bis die Oberfläche goldbraun ist. Vor dem Servieren mit dem restlichen Schnittlauch garnieren.

Tipps: Dieses Rezept können Sie, ohne das es etwas von seiner Farbigkeit verliert, genauso gut mit weißen Nudeln zubereiten.

Wenn das Gratin würziger sein soll, ersetzen Sie den Mozzarella durch Gouda, Emmentaler oder auch Bergkäse.

Nehmen Sie eine Gemüsemischung Ihrer Wahl, z. B. statt der Erbsen blanchierte Broccoli-roschen oder auch Blattspinat, oder ersetzen Sie die Tomaten durch Bissfest gegarte Möhrenscheiben mit etwas Garflüssigkeit.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Std.

Nährwerte pro Portion: 730 kcal / 3000 kJ; E 33 g, F 32 g, KH 77 g

6.8 *Chili con Carne*

2 Zwiebeln	Chilipulver
1 EL Öl	Tabasco
500 g gemischtes Hackfleisch	Chiliconcarne-Gewürz
1 Dos. (groß) geschälte Tomaten	500 g frische Tomaten
1 Dos. (groß) rote Bohnen	1 groß. Zwiebel
Salz, Pfeffer	

Zwiebeln fein hacken, in einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebeln darin glasig werden lassen. Hackfleisch zufügen und anbraten. Die geschälten Tomaten und roten Bohnen mit der Flüssigkeit zufügen, mit Gewürzen abschmecken. Vorsichtig umrühren und ca. 10 Minuten kochen lassen. In eine Schüssel füllen und mit in Scheiben geschnittenen Tomaten und grob gehackter Zwiebel garnieren. Dazu: Weißbrot

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

6.9 *Chili con Carne*

500 g rote, getrocknete Bohnen oder	500 g Rinderhackfleisch
3 Dos. rote Kidney-Bohnen (je 255 g Ab-	1 TL Chili, gemahlen
tropfgewicht)	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
Salz	1 TL Oregano, getrocknet
1 Paprikaschote große grüne	1 Dos. geschälte Tomaten (800 g)
1 Zwiebel große	0.5 l Fleischbrühe
2 Knoblauchzehen	1 Bd. Koriander oder glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	

1. Die getrockneten Bohnen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen abgießen, in Salzwasser etwa 1 Stunde weich kochen, dann abtropfen lassen. Dosenbohnen abtropfen lassen.
2. Die Paprikaschoten putzen, waschen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Knoblauch schälen.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch unter Rühren darin in etwa 5 Minuten krümelig braten. Die Paprika und die Zwiebel unter mischen, den Knoblauch dazu drücken. Etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze garen, dabei öfter umrühren.
4. Mit Salz, dem Chilipulver, dem Kreuzkümmel und dem Oregano kräftig würzen. Die Tomaten samt Saft dazugeben und zerdrücken. Die Brühe und die Bohnen hinzufügen und alles im offenen Topf etwa 15 Minuten köcheln lassen. Dabei öfter umrühren.
5. Den Koriander oder die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen hacken. Unter das Chili rühren und abschmecken.
Dazu passt Baguette.

Mengenangabe: 6 Portionen

Einweichzeit 720 Minuten

Zubereitungszeit 90 Minuten

2100 kJ

6.10 Ciabatta-Auflauf mit Strauchtomaten und Basilikumsahne

150 ml Schlagsahne

150 ml Milch

3 Eier

1 Knoblauchzehe

1 Topf Basilikum

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Ciabatta

600 g Strauchtomaten

200 g Champignons

8 Scheib. gekochter Schinken

200 g geriebener Käse

1. Schlagsahne, Milch, Eier verrühren. 2. Knoblauch abziehen, Basilikumblättchen, bis auf einige zum Dekorieren abzupfen, beides fein hacken, zur Eiersahne geben, mit Salz, Pfeffer würzen. 3. Ciabatta in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Champignons ebenfalls putzen, in Scheiben schneiden. 4. Brotscheiben zusammen mit Tomaten, Champignons, Schinken in eine Auflaufform einschichten, Basilikumsahne angießen, Käse darüber streuen. 5. Auflauf im 200 Grad heißen Ofen ca. 25-30 Min. backen, bis der Käse goldgelb ist. 6. Vor dem Servieren mit restlichen Basilikumblättchen garnieren. 7. Schmeckt gut dazu: ein frischer Salat mit Essig-Öl-Dressing.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: ca. 25-30 Min.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

6.11 Erbsen-Tomaten-Pfanne

300 g gem. Hack	2 EL Öl
1 altbackenes Brötchen	500 g Tomaten
1 Zwiebel	1 Tasse Brühe (instant)
1 TL Öl	Salz
1 Ei	Pfeffer
500 g frische gepulte oder TK-Erbsen	Majoran
5 mittelgr. Zwiebeln (ca. 200 g)	1 EL Petersilie

Für die Hackfleischbällchen das Brötchen im Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen, fein hacken, im Öl auf 3, Automatik-Kochstelle 9 oder 12 glasig werden lassen. Mit dem Handrührgerät Hackfleisch mit gut ausgedrücktem Brötchen, Zwiebel, Ei, Salz und Pfeffer vermengen, abschmecken, mit nassen Händen walnußgroße Bällchen formen.

FrISChe Tomaten in kochendes Wasser tauchen, danach abziehen. Gewürfelte Zwiebeln in Öl andünsten, die Tomaten und 1 Tasse Instantbrühe zugießen, 3 - 4 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen.

Danach die frischen oder aufgetauten Erbsen zugeben, würzen, die Hackfleischbällchen darauf setzen, zugedeckt ca. 15 Minuten auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 2 - 3 gar ziehen lassen. Abschmecken, mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt Kopfsalat.

112 g Eiweiß, 83 g Fett, 127 g Kohlenhydrate, 7279 kJ, 1737 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

6.12 Fisch-Tomatengratin*FISCH*

500-600 g Fischfilets (z.B. Flundern oder Felchen)
 1 EL Zitronensaft
 1/2 TL Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 wenig Thymian
 Öl oder Bratbutter zum Anbraten

TOMATEN

1 Dos. Pelati (480 g), abgetropft
 1/4 TL Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 4 Scheib. Brot
 2 EL Margarine oder Butter
 1 TL getrockneter Oregano
 50 g milder Appenzeller, frisch gerieben
 wenig Oreganoblättchen, für die Garnitur

Vorbereiten: Fisch mit Zitronensaft beträufeln, zugedeckt ca. 30 Minuten marinieren, würzen. Pelati in eine ofenfeste Form geben, würzen und im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen während 15 Minuten heiß werden lassen. Brotscheiben mit Margarine oder Butter bestreichen, mit Oregano würzen und in kleine Würfel schneiden, in der Bratpfanne hellbraun rösten.

Fisch anbraten: Öl oder Bratbutter in der Bratpfanne heiß werden lassen. Fischfilets portionenweise beidseitig kurz anbraten, auf die Tomaten legen. Brotwürfel und Käse darüberstreuen.

Gratinieren: ca. 10 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, mit Oregano bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

6.13 Gebackene Mozzarellatomaten

800 g Fleischtomaten	Salz
300 g Mozzarella	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 EL. Thymian
2 Zwiebeln	Basilikum
2 EL Olivenöl	

Fleischtomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mozzarella in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form fetten und Käse und Tomaten dachziegelartig einschichten.

Knoblauchzehen durch eine Presse geben und über den Auflauf geben. Zwiebeln würfeln und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer über die Tomaten-Käsescheiben geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 20 Min. backen.

Thymian waschen, Blättchen von den Stängeln abzupfen. Basilikum klein schneiden und mit dem Thymian über den fertigen Auflauf streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.14 Gefüllte Muschelnudeln mit Tomaten

250 g große Muschelnudeln	2 EL Creme fraîche
Salz	30 g Margarine
1 Zwiebel	20 g Mehl
1 Knoblauchzehe	250 ml Milch
3 EL Öl	250 ml Gemüsebrühe
500 g Rinderhackfleisch	100 g Blauschimmelkäse
300 g Blattspinat (TK)	200 g Kirschtomaten
Pfeffer aus der Mühle	

Nudeln in Salzwasser ca. 10 Minuten vorkochen. Zwiebel, Knoblauch abziehen, fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch dazugeben, krümelig anbraten. Spinat tiefgefroren zufügen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und alles zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen, gelegentlich durchrühren. Creme fraîche

unterrühren. Die Margarine in einem Topf schmelzen lassen. Mehl zufügen und unter Rühren anschwitzen. Milch sowie Brühe unter Rühren angießen. Vom Käse die Rinde abschneiden. Käse würfeln, in der Soße schmelzen. Mit Pfeffer abschmecken. Nudeln abtropfen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Nudeln mit der Spinat-Hack- Masse füllen und in eine gefettete Auflaufform geben. Die Soße und in Hälften geschnittene Kirschtomaten darübergeben und im Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Garen 20 Min.

Zubereitungszeit: 20 Min.

805 kcal; E 43 g, F 47 g, KH 52 g

6.15 Gemüsegratin mit Tintenfisch

600 g Auberginen	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
500 g Zucchini	500 g Fleischtomaten
7 EL Olivenöl	1 TL getrocknete Kräuter der Provence
4 Knoblauchzehen	3 EL Basilikumblättchen
500 g Tintenfische küchenfertige	5 EL Semmelbrösel
Salz	100 g Appenzeller, frisch gerieben

1. Das Gemüse waschen, von Stiel- und Blütenansätzen befreien und in Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne 4 El. von dem Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben darin nacheinander von beiden Seiten 6 - 8 Minuten braten. Die Knoblauchzehen durch die Presse dazudrücken und alles in eine Schüssel geben. Die Zucchinis Scheiben in 2 Esslöffeln von dem Öl 3 - 4 Minuten braten, in die Schüssel geben.
3. Die Tintenfische kalt abspülen, längs halbieren, in schmale Streifen schneiden. Im verbliebenen Fett etwa 5 Minuten braten, salzen und pfeffern.
4. Die Tomaten häuten, grob hacken, dabei Stielansätze und Kerne entfernen. Mit dem Gemüse und den Gewürzen mischen, die Basilikumblättchen in Streifen schneiden und untermischen.
5. Den Backofen auf 220° vorheizen. Eine feuerfeste Form mit dem restlichen Olivenöl einpinseln. Das Gemüse und die Tintenfische abwechselnd in die Form füllen. Die Semmelbrösel mit dem Käse mischen und auf dem Gemüse verteilen. Im Backofen (Mitte) 25 - 30 Minuten überbacken, bis das Gratin eine schöne Kruste hat.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

2100 kJ

6.16 Genfer Kartoffelgratin

1 kg Kartoffeln	1/4 l Milch
800 g Tomaten	1 Eßlöffel Tomatenpüree
300 g Greyerzer	Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuß
3 Eier	Petersilie
100 ml Sahne	

Kartoffeln, Tomaten und Käse in Scheiben schneiden. Eine Gratinform einfetten. Scheiben abwechselnd in der Form schichten. Für den Guß die Eier mit Sahne, Milch und Tomatenpüree verquirlen. Pikant würzen. Über das Gratin verteilen. Bei 220°C im Backofen etwa 35 Minuten überbacken. Das fertige Gratin mit Petersilie überstreuen.

Backzeit 35 Minuten

6.17 Gratinierte Kräuter-Tomaten

1 klein. Knoblauchzehe	Salz, schwarzer Pfeffer
1 mittelgroße Zwiebel	3 EL Öl (z. B. Olivenöl)
1/2 Bd. Schnittlauch	2 EL Paniermehl
1/2 Bd. Petersilie	2-3 groß. Tomaten
1/2 Bd. Majoran	2 Scheib. Toastbrot
1/2 unbeh. Zitrone, abger. Schale und Saft	1 TL Butter/Margarine
von	

Knoblauch und Zwiebel schälen. Beides fein hacken. Kräuter waschen und etwas davon beiseitelegen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Petersilie und Majoran fein hacken. Zitronenschale und -saft mit Knoblauch, Zwiebel, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren. Öl kräftig darunterschlagen. Paniermehl unterrühren.

Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Toastbrot würfeln. Kräutermischung und Brotwürfel auf den Tomaten verteilen. Fett in Flöckchen daraufgeben. Im heißen Backofen (E-Herd: 225 °C / Umluft: 200 °C / Gas: Stufe 4) 8-10 Minuten gratinieren.

Gratinierte Kräuter-Tomaten auf einer Platte anrichten. Mit restlichen Kräutern garnieren. Getränk: leichter Rotwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion: 100 kcal / 20 kJ; E 2 g, F 6 g, KH 9 g

6.18 Grießauflauf mit Hühnerleber

500 g Lauch	3 Eier
Salz	80 g Butter
2 Fleischtomaten	500 g Kräuterquark
400 g Hühnerlebern	100 g Grieß
2 EL Öl	1 TL Backpulver
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	3 EL Sesamsamen
1 TL frischer Majoran (oder 1/2 Tl. getrock- neter Majoran)	Fett für die Form

1. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gut ausspülen und in dünne Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten garen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Die Tomaten überbrühen, häuten und grob hacken, dabei die Stielansätze und Kerne entfernen.

2. Die Hühnerlebern von Häutchen und Fettstücken befreien und in die natürlichen Hälften teilen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hühnerlebern kurz und kräftig von allen Seiten darin anbraten, salzen, pfeffern und mit dem Majoran bestreuen.

3. Die Eier in Eigelbe und Eiweiße trennen. Die Butter in einer Schüssel mit dem Handrührgerät schaumig schlagen und die Eigelbe, den Kräuterquark, den Grieß und das Backpulver unterarbeiten. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine feuerfeste Form ausfetten und mit etwas Sesam austreuen.

4. Die Eiweiße steif schlagen und mit den Tomaten und dem Lauch unter die Grießmasse heben. Die Hälfte davon in die Form füllen. Die Hühnerlebern darauf verteilen, mit der restlichen Masse bedecken und glatt streichen. Mit dem übrigen Sesam bestreuen. Im Backofen (Mitte) in etwa 40 Minuten goldgelb backen.

Statt Hühnerlebern schmeckt auch Kalbsleber gut.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

2900 kJ

6.19 Grüne Nudelkasserolle

1 l Wasser	1/4 l Brühe
1 TL Salz	1 Dos. Tomatenmark
1 TL Öl	(Einwaage 70 g)
250 g grüne Bandnudeln	Salz
3 EL Öl	Pfeffer
2 Zwiebeln	Majoran
375 g gemischtes Hackfleisch	100 g Tilsiterkäse

Wasser mit Salz und Öl ankochen, Nudeln hineingeben, umrühren, 10 bis 12 Minuten quellen lassen und abgießen.

Öl erhitzen, Zwiebelwürfel und Hackfleisch darin anbraten, Brühe und Tomatenmark

hinzufügen, würzen, aufkochen und 5 Minuten fortkochen.

Nudeln in eine gefettete Auflaufform füllen, in Würfel geschnittenen Käse drübergeben und mit Hackfleischsoße abschließen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte.

T: 200 °C / 25 bis 30 Minuten, 5 Minuten 0.

6.20 Hack-Pizza mit Spiegelei

1 Brötchen	1 EL Olivenöl
4 rote Zwiebeln	1 TL Zucker
600 g Hackfleisch	200 g stückige Tomaten (Dose)
5 Eier	3 Scheib. Frühstücksspeck (evtl. mehr)
1 TL Senf	4 EL Schnittlauchröllchen
Salz, Pfeffer	

Backofen auf 175 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen. Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebeln abziehen, 1 Zwiebel reiben, 1 weitere würfeln, die übrigen in Ringe schneiden. Hack, ausgedrücktes Brötchen, 1 Ei, Senf und geriebene Zwiebel verkneten, salzen, pfeffern. Aus der Masse auf der mit Backpapier belegten Fettpfanne des Backofens einen Fladen formen. Im Ofen ca. 25 Minuten backen. Zwiebelringe im heißen Öl andünsten, herausnehmen. Zwiebelwürfel im Bratfett dünsten und Zucker darüberstreuen. Tomaten zufügen und ca. 8 Minuten köcheln lassen. Soße abschmecken. Hack-Pizza aus dem Ofen nehmen, Tomatensoße darauf verteilen. Mit einem Esslöffel 4 Mulden eindrücken, übrige Eier aufschlagen, in die Mulden gleiten lassen, würzen. Zwiebelringe und Speck auf der Pizza verteilen. Bei gleicher Temperatur ca. 15 Minuten knusprig backen. Pizza aus dem Ofen nehmen, Schnittlauchröllchen darüberstreuen. Die Pizza in Portionsstücke teilen und z.B. mit einem grünen Salat anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.21 Kartoffel-Tomaten-Auflauf

3 Kartoffeln, mittelgroße, festkochende	Salz
200 g Tomaten	15 g Emmentaler
20 g Emmentaler	<i>nach Geschmack</i>
1 Ei	Muskat
1 EL Milch	Kräuter
Pfeffer, weiß	

Kartoffeln waschen, die Schale mehrfach einstechen. Etwas Wasser und die Kartoffeln in ein Gefäß mit Deckel geben. Der Boden des Gefäßes muß mit Flüssigkeit bedeckt sein. Ab in die Mikrowelle. Unter mehrmaligem Wenden 5 Min. bei 600 Watt, dann 5 Min. bei 400

Watt garen. Noch 3 Min. Standzeit. Inzwischen Tomaten in Scheiben schneiden. Dann die Kartoffeln kalt abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden. Abwechselnd mit Tomaten in eine Form schichten. Emmentaler in Stückchen zwischen die Scheiben legen. Ei, Milch, Pfeffer, Salz, Muskat und Kräuter nach Geschmack verquirlen und über die Kartoffeln und Tomaten gießen. Zum Schluß mit geriebenen Emmentaler bestreuen. Noch 4 Min. bei 600 Watt. Fertig.

Mengenangabe: 1 Portion

6.22 **Kartoffel-Tomaten-Suppe**

<i>Zutaten</i>	1 l Fleischbrühe
3 Zwiebeln	250 g Cabanossi
1 Knoblauchzehe	250 g Tomaten
500 g Kartoffeln	Salz
250 g Zucchini	Pfeffer
2 EL Öl	Thymian

Zwiebeln, Knoblauchzehe abziehen, würfeln. Kartoffeln schälen, Zucchini putzen, waschen. Beides kleinschneiden. In heißem Öl andünsten. Fleischbrühe angießen, aufkochen und 20 Minuten garen. Cabanossi in Scheiben schneiden. Tomaten achteln und mit den Cabanossischeiben zum Schluß in der Suppe erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Pro Portion ca. 480 Kalorien / 2016 Joule

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

6.23 **Kartoffelauflauf mit Tomaten und Mozzarella**

1 kg Kartoffeln	Salz, Pfeffer
600 g Tomaten	4 Eier
250 g Mozzarella	4 EL Milch
1 EL Butter	1/2 Bd. Petersilie

Die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben teilen. Tomaten abbrausen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und in grobe Würfel teilen.

Backofen auf 225 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit der Butter austreichen.

Die Kartoffel- und Tomatenscheiben sowie den Mozzarella abwechselnd in die Form einschichten. Jede Lage Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier mit der Milch verquirlen, würzen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, hacken und

unterrühren. Die Eiermilch über den Auflauf gießen, 40-50 Min. im Ofen garen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

Garen ca. 50 Min.

pro Person: 330 kcal; E 14 g, F 11 g, KH 42 g

6.24 Kartoffelgratin mit Tomaten und Oliven

400 g Tomaten	200 g Crème fraîche
2 Zwiebeln	Salz, Pfeffer
100 g schwarze Oliven	2 Knoblauchzehen
1 Bd. glatte Petersilie	800 g fest kochende Kartoffeln
1 Bd. Oregano	150 g Schafskäse

Tomaten überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Zwiebeln abziehen und in Ringe teilen. Oliven entsteinen, grob zerkleinern.

Kräuter abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und hacken Crème fraîche, Kräuter verrühren, salzen und pfeffern. Knoblauch abziehen, hacken, unter die Creme rühren.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen, in feine Scheiben hobeln. Kräutercreme in eine Auflaufform geben. Alle vorbereiteten Zutaten darauf verteilen. Käse zerbröckeln, darüberstreuen. Gratin ca. 50 Min. backen. Evtl. mit Oregano garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min

Backen ca. 50 Min.

pro Person: 470 kcal; E 13 g, F 32 g, KH 31 g

6.25 Krautstielgratin mit Tomaten

800 g Krautstiele	Würfeln
Salzwasser	1 Zwiebel, gehackt
wenig Zitronensaft	100 g Eierschwämmli, frische oder aus der Dose, abgetropft
1/2 Blanc battu (40 %) (100 g)	1/2 TL Streuwürze
1 TL Streuwürze	8 mittelgroße Tomaten
1 Msp. Muskat	100 g Fetakäse (Schafskäse), in 1/2 cm großen Würfeln
1 EL Margarine oder Butter	
150 g Yasoya mit Getreide, in 1 cm großen	

Krautstiele von den grünen Blatteilen befreien, unten frisch anschneiden, leicht schälen, in Stücke schneiden. Grüne Blatteile in Streifen schneiden, zur Seite legen.

Die weißen Teile im siedenden Salzwasser mit Zitronensaft während ca. 6 Minuten weich kochen, abtropfen lassen. Zusammen mit dem Blanc battu im Mixer pürieren, würzen. Auf den Boden einer gefetteten Gratinform verteilen.

Yasoya in der warmen Margarine oder Butter anbraten. Herausnehmen, zur Seite stellen. Hitze reduzieren, in derselben Pfanne Zwiebeln und Eierschwämmli andämpfen, die grünen Krautstielteile zugeben, zugedeckt ca. 4 Minuten mitdämpfen, würzen, Yasoya druntermischen.

Von jeder Tomate einen Deckel wegschneiden. Tomaten sorgfältig aushöhlen, Deckel in Würfel schneiden, zur Seite stellen.

Grüne Krautstielmasse in die Tomaten füllen, diese in das Krautstielpüree setzen. Zuletzt Fetakäse und Tomatenwürfel drüberstreuen.

Gratinieren: 15-20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Als Beilage eignen sich dazu z. B. Rosmarinkartoffeln: Die Kartoffeln, längs halbiert, mit etwas Salz, Margarine- oder Butterflöckli und Rosmarinnadeln bestreuen und auf ein kleines Blech geben. 20 Minuten vor dem Gratin in den bereits vorgeheizten Ofen schieben. Gratin später danebenstellen.

6.26 Kürbis-Tomaten-Topf mit Bacon

2 kg Kürbis	1/2 Bund/Töpfchen frischer oder
750 g Möhren	etwas getrockneter Thymian
1 kg Tomaten	12 Scheib. Frühstücksspeck (Bacon)
2 mittelgroße Zwiebeln	Salz, weißer Pfeffer, Zucker
2-3 EL Öl	8 EL Creme fraîche
3-4 EL Gemüsebrühe	

Kürbis zerteilen, entkernen, in Spalten schneiden und schälen. Fruchtfleisch würfeln. Gemüse putzen bzw. schälen, waschen. Möhren in Scheiben und Tomaten klein schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Kürbis, Möhren und Zwiebel darin unter Rühren ca. 5 Minuten dünsten. Tomaten kurz mitdünsten. Mit 2 l Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln. Thymian waschen, abzupfen. Zum Kürbis geben und alles weitere ca. 5 Minuten köcheln. Baconscheiben quer halbieren oder dritteln und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett bei starker Hitze von beiden Seiten knusprig braten. Kürbis-Tomaten-Topf mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Mit Bacon anrichten und mit je einem Klecks Creme fraîche servieren.

Mengenangabe: 8 -10 Personen:

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Portion ca.: 220 kcal / 920 kJ; E 7 g, F 14 g, KH 16 g

6.27 Kürbis-Tomaten-Topf mit Bacon

1 kg Kürbis (z. B. Hokkaido)	5-6 Zweige Thymian
4 Möhren	6 Scheib. Bacon
4-6 Tomaten	(geräucherter durchw. Speck)
1 mittelgr. Zwiebel	Salz, Pfeffer, Zucker
1-2 EL Öl	4 EL Creme fraîche
2-3 EL Gemüsebrühe (Instant)	

Kürbis zerteilen, entkernen, in Spalten schneiden und schälen. Fruchtfleisch würfeln. Gemüse putzen bzw. schälen, waschen. Möhren in Scheiben und Tomaten klein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Kürbis, Möhren und Zwiebel darin unter Rühren ca. 5 Minuten dünsten. Tomaten kurz mit dünsten. Mit 1 l Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln.

Thymian waschen, abzupfen. Zum Kürbis geben und alles weitere ca. 5 Minuten garen. Bacon halbieren oder dritteln und in einer Pfanne auslassen. Kürbis-Topf mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Mit Bacon anrichten und mit je einem Klecks Creme fraîche servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

pro Portion ca.: 220 kcal / 920 kJ; E 7 g, F 14 g, KH 16 g

6.28 Lamm-Eintopf mit Tomaten

1.5 kg Lammschulter (ohne Knochen)	100 ml trockener Weißwein
100 g durchwachsener Speck (in Scheiben)	800 ml Lammfond (a. d. Glas)
300 g Gemüsezwiebeln	150 g Kartoffeln (mehligkochend)
4 Knoblauchzehen	500 g Tomaten
1 rote Chilischote	400 g kleine Zucchini
20 g Butter	1 groß. Dose Kichererbsen
2 EL Olivenöl	(510 g Abtropfgewicht)
Salz	1/2 Bd. Majoran
schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)	1/2 Bd. glatte Petersilie
1 EL Tomatenmark, gehäuft	

1. Das Fleisch von Sehnen und Fett befreien und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Speck in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln grob würfeln, Knoblauch hacken. Chilischote entkernen, in dünne Ringe schneiden.

2. Die Butter und das Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Das Fleisch darin in zwei Partien scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, in einen großen Bräter mit Deckel

geben. Die Speckstreifen im Bratfett ausbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Chiliringe dazugeben, glasig dünsten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz andünsten. Mit Weißwein ablöschen, völlig einkochen lassen. Zuletzt den Fond dazugießen, einmal aufkochen und über das Fleisch gießen. Die Kartoffeln schälen, fein reiben und ebenfalls in den Topf geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 1 1/2 Stunden garen.

3. Inzwischen die Stielansätze der Tomaten keilförmig herausschneiden. Die Tomaten blanchieren, abschrecken, häuten und halbieren. Die Zucchini quer in 2 cm große Dreiecke schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb kurz abspülen und abtropfen lassen. Den Majoran und die Petersilie abzupfen und grob hacken.

4. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Zucchini und die Kichererbsen dazugeben, 10 Minuten zugedeckt garen. Dann die Tomaten und die Kräuter hineingeben, die letzten 5 Minuten mitgaren. Den Eintopf eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen, etwas entfetten. Mit Baguette servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Stunden, 45 Minuten

Pro Portion: 692 kcal / 2897 kJ; E 59 g, F 39 g, KH 25 g

6.29 Lammgratin mit Bröselkruste

600 g Lammfleisch (ohne Knochen)	Salz
2 EL Olivenöl	Pfeffer, frisch gemahlen
2 Bd. Frühlingszwiebeln	1 Msp. Cayennepfeffer
600 g Fleischtomaten	2 Bd. Petersilie
3 Stange(n) Sellerie	100 g Butter
3 Knoblauchzehen	100 g Semmelbrösel
125 ml Rotwein (ersatzweise Wasser)	80 g Parmesan, frisch gerieben
1 Blatt Lorbeer	Fett für die Form

1. Das Lammfleisch von Sehnen und Fettstückchen befreien und in Streifen schneiden.

2. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch portionsweise darin kurz anbraten und herausnehmen.

3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden und im verbliebenen Bratfett andünsten, dann das Fleisch wieder in den Topf geben.

4. Die Tomaten überbrühen, häuten, grob hacken, dabei die Stielansätze und Kerne entfernen. Unter das Fleisch mischen. Den Stangensellerie waschen, in feine Scheiben schneiden und hinzufügen. Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Mit dem Rotwein aufgießen und das Lorbeerblatt dazugeben. Alles salzen, pfeffern und mit dem Cayennepfeffer würzen. Etwa 25 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, dann nochmals abschmecken. Den Backofen auf 220° vorheizen.

5. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und ohne die groben Stiele sehr fein hacken. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Die Petersilie mit den Semmelbröseln und dem Parmesan darin verrühren.

6. Eine feuerfeste Form ausfetten, das Fleisch einfüllen und mit der Parmesanmischung bedecken. Im Backofen (Mitte) in etwa 25 Minuten goldbraun backen.
Dazu schmeckt Brot und Salat.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

2900 kJ

6.30 Maria-Isabels Eintopf

500 g Bohnen	500 g Speckwürfeli
500 g Tomaten	1 TL getrockneter Oregano
2 EL Olivenöl	Salz
2 Knoblauchzehen, gepresst	nach Bedarf Pfeffer
500 g Zwiebeln, in Ringen	

Gemüse vorbereiten: Bohnen in fingerlange Stücke, Tomaten, geschält, in Würfel schneiden. Garen: Gemüse und restliche Zutaten bis und mit Oregano ins warme Olivenöl geben, langsam und unter gelegentlichem Wenden aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln. Von Zeit zu Zeit sorgfältig umrühren. Nach Bedarf würzen.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Tipp: Bilden die Tomaten viel Flüssigkeit, Deckel wegnehmen und offen weiterköcheln.

6.31 Moussaka mit Auberginen

800 g Auberginen	1 Bd. glatte Petersilie, gehackt
Salz	100 g Semmelbrösel
2 Zwiebeln	100 g Kefalotiri-Käse oder Parmesan, frisch gerieben
3 Stück Fleischtomaten	40 g Butter
1/4 l Olivenöl	4 EL Mehl
600 g Rinderhackfleisch	3/4 l Milch
1/4 l Weißwein trockener	Muskatnuss, frisch gerieben
Pfeffer, frisch gemahlen	Zitronensaft
1 Prise(n) Zucker	3 Eier
1/2 Teelöffel Zimtpulver	Butter für die Form
1 EL frisch gehackter Oregano (oder 1 Teel. getrockneter Oregano)	

Die Auberginen abspülen. Die Stielansätze entfernen, die Auberginen in etwa 1/2 cm dicke Längsscheiben schneiden. In Salzwasser 20 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und zwischen Küchenpapier legen. Die Zwiebeln fein würfeln. Die Tomaten häuten und

klein würfeln. Etwas Olivenöl erhitzen, die Auberginen anbraten. Auf Küchenpapier entfetten. Dann die Zwiebeln und das Hackfleisch anbraten, die Tomaten, den Weißwein, die Gewürze und die gehackte Petersilie dazugeben. Zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Die Brösel, bis auf 2 Esslöffel, und die Hälfte vom Käse, untermischen. Die Butter erhitzen, das Mehl einrühren und anschwitzen. Die Milch einrühren und aufkochen, dann etwa 10 Minuten unter Rühren köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. 2 Eier mit dem restlichen Käse in die Sauce rühren. Eine feuerfeste Form ausfetten, mit den übrigen Semmelbröseln ausstreuen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Das restliche Ei unter die Hackfleischmasse rühren. Die Form mit der Hälfte der Auberginenscheiben auslegen, das Hackfleisch darauf streichen, mit den restlichen Auberginen belegen und mit der Sauce begießen. Im Backofen (Mitte) in etwa 1 Stunde fertigbacken.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit: 180 Min.

6.32 Musaka mit Auberginen

800 g Auberginen	1 Bd. glatte Petersilie, gehackt
Salz	100 g Semmelbrösel
2 Zwiebeln	100 g Kefalotiri-Käse oder Parmesan, frisch gerieben
3 Fleischtomaten	40 g Butter
0.25 l Olivenöl	4 EL Mehl
600 g Rinderhackfleisch	0.75 l Milch
0.25 l Weißwein trockener	Muskatnuss, frisch gerieben
Pfeffer, frisch gemahlen	Zitronensaft
1 Prise(n) Zucker	3 Eier
0.5 TL Zimtpulver	Butter für die Form
1 EL frisch gehackter Oregano (oder 1 Teel. getrockneter Oregano)	

1. Die Auberginen abspülen. Die Stielansätze entfernen, die Auberginen in etwa 1/2 cm dicke Längsscheiben schneiden. In Salzwasser 20 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und zwischen Küchenpapier legen. Die Zwiebeln fein würfeln. Die Tomaten häuten und klein würfeln.

2. Etwas Olivenöl erhitzen, die Auberginen anbraten. Auf Küchenpapier entfetten. Dann die Zwiebeln und das Hackfleisch anbraten, die Tomaten, den Weißwein, die Gewürze und die gehackte Petersilie dazugeben. Zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Die Brösel, bis auf 2 Esslöffel, und die Hälfte vom Käse, untermischen.

3. Die Butter erhitzen, das Mehl einrühren und anschwitzen. Die Milch einrühren und aufkochen, dann etwa 10 Minuten unter Rühren köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. 2 Eier mit dem restlichen Käse in die Sauce rühren. Eine feuerfeste Form ausfetten, mit den übrigen Semmelbröseln ausstreuen.

4. Den Backofen auf 180 ° vorheizen. Das restliche Ei unter die Hackfleischmasse

rühren. Die Form mit der Hälfte der Auberginenscheiben auslegen, das Hackfleisch darauf streichen, mit den restlichen Auberginen belegen und mit der Sauce begießen. Im Backofen (Mitte) in etwa 1 Stunde fertigbacken.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 180 Minuten

4265 kJ

6.33 Nudelaufbau mit Tomatencreme

500 g gekochte Nudeln

1 Dos. Tomatencreme-Suppe

Salz

50 g Edamer

1 TL Margarine

1/2 Bd. Basilikum

Nudeln in eine gefettete Auflaufform geben, salzen. Die Tomatencreme-Suppe gleichmäßig drübergießen. Den geriebenen Käse darauf verteilen und den Nudelaufbau unter dem Mikrowellengrill ca. 7 Min. überbacken. Mit gehacktem Basilikum bestreut servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

6.34 Ramequin mit Tomaten

Olivenöl zum Rösten

3 Eier

12 Scheib. Toastbrot

1 Halbrahm (180 g)

1 Dos. Pelati (ca. 240 g)

2 1/2 dl Milch

150 g Gorgonzola-Mascarpone

1 EL italienische Kräutermischung

Guss

1/2 TL Salz

Vorbereiten: Die Brotscheiben im warmen Olivenöl goldbraun rösten. Pelati ohne Flüssigkeit in Stücke, Gorgonzola-Mascarpone in Würfel schneiden.

Einschichten: Brot, Pelati und Käse abwechselungsweise ziegelartig in eine gefettete Gratinform füllen.

Guss: Alle Zutaten mischen, drübergießen.

Gratinieren: 25-30 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Hinweis: Ramequins können 1/2 Tag im voraus zubereitet werden. Guss erst vor dem Gratinieren drübergeben.

6.35 Reisaufbau mit Fenchel und Tomaten

250 g Langkorn-Naturreis	1 TL Fenchelkörner
1 Blatt Lorbeer	1 TL Korianderkörner
1 EL Gemüsebrühe gekörnte	140 g Greyerzer
600 g Fenchel	0.5 TL Paprikapulver, rosenscharf
140 g Zwiebeln	600 g Fleischtomaten reife, aromatische
2 Knoblauchzehen	35 g Butter
2 EL Olivenöl, kaltgepreßt	ungehärtetes Kokosfett Für die Form:
Meersalz	

1. Den Reis in einem Sieb abspülen, dann in 1/2 l Wasser 8 - 12 Stunden einweichen.
2. Dann das Lorbeerblatt hinzufügen, und den Reis bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten kochen. Die gekörnte Brühe unterrühren, und den Reis auf der ausgeschalteten Kochstelle etwa 10 Minuten nachquellen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Dann das Lorbeerblatt herausnehmen.
3. Inzwischen den Fenchel waschen. Die Stengel kürzen, harte Fäden auf der Außenseite abziehen. Die Knollen längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Die Zwiebeln grob würfeln. Den Knoblauch fein hacken.
4. Das Öl mit 4 Esslöffeln Wasser in einem breiten Topf erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Fenchel hineingeben. Das Gemüse salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten bißfest dünsten.
5. Inzwischen das Fenchelgrün hacken (einige Zweige zum Garnieren zurücklassen). Die Fenchel- und die Korianderkörner grob mahlen oder im Mörser zerstoßen. Den Käse fein raspeln.
6. Den Reis, das Fenchelgrün, die Hälfte des Käses, die zerkleinerten Gewürze und das Paprikapulver unter das Gemüse mischen. Das Gemüse abschmecken. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Auflaufform mit Kokosfett austreichen.
7. Die Tomaten waschen, halbieren, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Fenchelreis abwechselnd mit den Tomaten in die vorbereitete Form füllen. Einige Tomatenscheiben als Garnierung darauf legen. Den restlichen Käse darüber streuen, und den Auflauf mit hauchdünnen Butterscheibchen belegen.
8. Den Auflauf im Backofen (oben) etwa 15 Minuten überbacken, bis er goldgelb ist. Den Auflauf mit dem Fenchelgrün garniert servieren.
Dazu schmeckt Eichblattsalat mit Staudensellerie.

Mengenangabe: 4 Portionen

Quellzeit 720 Minuten

Zubereitungszeit 75 Minuten

1600 kJ

6.36 Roggen-Tomaten-Auflauf

150 g Roggen	Pfeffer
1 l Wasser	Oregano
100 ml saure Sahne	150 g Zwiebeln
100 g Tomatenmark	150 g Schafkäse
Essig	1 Dos. geschälte Tomaten (Einwaage 850 g)
Salz	

Roggen mit Wasser auf 3 zum Kochen bringen, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 etwa 11/2 Stunden weichkochen (im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf 40 Min.), abgießen. Saure Sahne mit Tomatenmark, Essig, Salz, Pfeffer und Oregano verrühren. Zwiebeln fein hacken, Schafkäse in Würfel schneiden, beides unter die saure Sahne rühren. Tomaten abgießen, grob zerschneiden, mit Roggenkörnern und Sahnesauce vermischen. Die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen und im Backofen garen.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen 30-35 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

6.37 Rotbarschgratin mit Mozzarella

750 g Rotbarschfilet	1 TL frischer Thymian
1 Zitrone, Saft von	(oder 1/2 Teel. getrockneter)
Salz	5 Knoblauchzehen
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	3 EL Olivenöl
1 Bd. Petersilie glatte	600 g Fleischtomaten
1 Bd. Dill	150 g Mozzarella

1. Das Rotbarschfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. In größere Stücke teilen, mit 1 El. Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

2. Die Petersilie und den Dill abrausen, von den Stengeln zupfen und fein hacken. Mit dem Thymian in eine kleine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. 2 El. Olivenöl untermischen.

3. Den Fisch mit der Marinade begießen und etwa 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Dabei einmal wenden.

4. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Die Tomaten überbrühen, häuten, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella in möglichst dünne Scheiben schneiden.

5. Eine feuerfeste Form mit dem restlichen Olivenöl auspinseln. Die Fischstücke, die Tomaten und den Mozzarella abwechselnd dachziegelartig hineinlegen. Die Marinade darüber gießen, salzen, pfeffern und die Form mit Alufolie verschließen. Im Backofen (Mitte) etwa 25 Minuten garen. Die Alufolie abnehmen und das Gratin weitere 10 Minuten bräunen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

1600 kJ

6.38 Saftiger Tomaten-Hack-Auflauf

1 Staupe Mangold	Pfeffer
Salz	1 kg Tomaten
2 Zwiebeln	500 ml Milch
2 EL Öl	2 Pkg. helles Soßenpulver
500 g Rinderhack	200 g Greyerzer
2 Eier	Muskat

Mangold putzen, in Blätter teilen, abbrausen und grob zerkleinern. 2 Min. in Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen lassen. Die dicken Stiele sehr fein schneiden.

Zwiebeln schälen und würfeln. Öl erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten. Zwiebeln sowie Mangoldstiele zufügen, 2 Min. dünsten und abkühlen lassen. Die Eier unter die Masse ziehen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Tomaten waschen, putzen und in Scheiben teilen. Die Milch aufkochen. Das Soßenpulver einrühren und 1 Min. köcheln lassen. Den Käse reiben und 2/3 davon in der Soße schmelzen. Mit Muskat würzen.

Die vorbereiteten Zutaten in eine gefettete Auflaufform schichten. Käsesoße jeweils dazwischengeben und damit abschließen. Restlichen Käse darauf streuen und 40 Min. backen.

Extra-Tipp Mangold wird als Beilage, gefüllt oder auch roh in einem Salat verwendet. Das Gemüse ist noch bis Oktober erhältlich. Die Blätter haben einen spinatähnlichen Geschmack, die Stängel erinnern an Spargel.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: 40 Min.

Backen: 40 Min.

Pro Person: 690 kcal; E 53 g, F 40 g, KH 25 g, BE 0

6.39 Savoyer Tomatengratin

1 kg Kartoffeln, geschält	1 Prise Pfeffer
2 Bd. Schnittlauch, geschnitten	1 Prise Muskat
<i>Guss</i>	200 g Greyerzer, gerieben
3 Eier, verknüpft	4 Tomaten, in Scheiben geschnitten
2 dl Kaffeerahm	200 g Wurst, in Rädchen geschnitten
1 dl Milch	z. B. Lyoner, Zungen- oder Kalb-
1 TL Salz	fleischwurst
	Pfeffer aus der Mühle, nach Belieben

Die Kartoffeln in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Für den GUSS alle Zutaten miteinander vermischen. Eine flache Gratinform einfetten, die Kartoffelscheiben mit dem Schnittlauch auf dem Boden verteilen, die Hälfte des Gusses drübergießen. Die Tomatenscheiben mit den Wursträdchen ziegelartig auf die Kartoffeln legen, den restlichen GUSS drübergießen. Backen: 45-50 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Der GUSS soll nach Ende der Backzeit nicht mehr flüssig sein. Nach Belieben vor dem Servieren frisch gemahlener Pfeffer drüberstreuen.

6.40 Schwarzwurzel-Tomaten-Gratin mit Schinken

2 EL Essig	Pfeffer
2 EL Mehl	200 ml Sahne
800 g Schwarzwurzeln	150 g geriebener Gouda
Salz	50 g gekochter Schinken in feinen Scheiben
3 Tomaten	

Essig und Mehl mit 1 l Wasser verrühren. Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser abbürsten, danach schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und sofort in das Essig-Mehl-Wasser geben, damit sich das Gemüse nicht verfärbt.

Die Schwarzwurzeln in reichlich kochendes Salzwasser geben und ca. 20 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, abschrecken und häuten. In etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Tomaten sowie Schwarzwurzeln in die Form geben, salzen und pfeffern. Die Sahne mit dem Käse verrühren und über das Gemüse gießen. Die Schinkenscheiben zerkleinern und über den Auflauf streuen. Etwa 25 Min. backen. Das Gratin nach Wunsch mit Petersilienblättchen bestreuen. Dazu schmecken Salzkartoffeln oder frisches Weißbrot.

Tipp: Beim Schälen von Schwarzwurzeln sollten Sie Küchenhandschuhe tragen, damit sich die Hände nicht verfärben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Garen ca. 20 Min.

Backen ca. 25 Min.

pro Person: 290 kcal; E 16 g, F 22 g, KH 5 g

6.41 Tomaten-Auflauf alla caprese

2 klein. Auberginen	2 EL (30 g) Butter
Salz	2 geh. EL (40 g) Mehl
Pfeffer	1/4 l Milch
Muskat	1 TL Gemüsebrühe
4 groß. Tomaten	100 g Parmaschinken
250 g Mozzarella (z. B. Büffel-Mozzarella)	in dünnen Scheiben
2-3 EL Olivenöl	4-5 Stiele Basilikum
1 Zwiebel	30 g Parmesan (Stück)

Auberginen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen, etwas ziehen lassen. Tomaten waschen. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden.

Öl in beschichteter Pfanne erhitzen. Auberginen trocken tupfen, darin anbraten. Mit Pfeffer würzen, herausnehmen.

Zwiebel schälen, würfeln. In der heißen Butter andünsten. Mehl darin anschwitzen. Milch, 1/8 l Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Würzen.

Den Boden einer Auflaufform mit etwas Soße bedecken. Tomaten, Auberginen, Mozzarella und Schinken dachziegelartig einschichten. Rest Soße darübergießen.

Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, daraufstreuen. Parmesan darüberreiben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten backen. Mit Basilikum garnieren.

Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit Ca. 1 1/4 Std.

pro Portion ca.: 490 kcal; E 25 g, F 35 g, KH 16 g

6.42 Tomaten-Ciabatta-Auflauf

1 Ciabatta-Brot (400-500 g; italienisches Weizenbrot)	Fett f. d. Form
2-4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
375 g Mozzarella	2 TL getrocknete italienische Kräuter
5 mittelgroße Tomaten (600 g)	150 g gekochter Schinken, in dünnen Scheiben
50 g Parmesan-Käse im Stück	1 Pkg. (370 g) stückige Tomaten mit Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	

Backofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3). Ciabatta in Scheiben schneiden und von jeder Seite mit Öl einstreichen bzw. beträufeln. Aufs Blech legen und im heißen Ofen ca. 10 Minuten goldbraun rösten. Zwischendurch einmal wenden. Mozzarella abtropfen lassen. Tomaten waschen. Beides in Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben. Knoblauch schälen, halbieren. Eine Auflaufform damit ausreiben und dann fetten. Hälfte der Tomaten in die Form legen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern gut würzen. Jeweils Hälfte Schinken, Mozzarella, stückige Tomaten und Parmesan darauf schichten. Würzen und

Hälfte Brotscheiben darauf legen. Übrige Zutaten ebenfalls einschichten und gut würzen. Mit Mozzarella und Parmesan abschließen. Auflauf im heißen Backofen ca. 30 Minuten goldbraun backen. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 700 kcal / 2940 kJ; E 51 g, F 27 g, KH 59 g

6.43 Tomaten-Farfalle

300 g Farfalle	425 ml stückige Tomaten
Salz	Pfeffer
1 Zwiebel	Zucker
2 Knoblauchzehen	1/2 Bd. Basilikum
2 EL Olivenöl	200 g Kirschtomaten
1 EL geh. Rosmarinnadeln	200 g geriebener Bergkäse

Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln, im heißen Olivenöl glasig dünsten. Rosmarin dazugeben, kurz mitdünsten. Tomaten samt Saft zufügen und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Zucker würzig abschmecken. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Basilikum abbrausen, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen, halbieren, mit Basilikum, Nudeln zur Soße geben, 1-mal aufkochen. Die Tomaten-Farfalle nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend in eine gefettete Auflaufform geben. Mit dem Bergkäse bestreuen und ca. 15 Min. backen. Nach Wunsch den Auflauf mit Basilikumblättchen und Rosmarinnadeln garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 25 Min.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Person: ca.: 560 kcal; E 24 g, F 25 g, KH 59 g

6.44 Tomaten-Fisch-Auflauf

1250 g Tomaten	Salz
Salz	Pfeffer
Pfeffer	<i>Guss:</i>
150 g Langkornreis	1 EL Mehl
400 g Fischfilet (Rotbarsch, Lengfisch oder Seelachs)	100 g geriebener Käse
Essig oder Zitronensaft	1 B saure Sahne

1 Ei	Pfeffer
1 Stängel Kerbel	Salz
einige Basilikumblättchen	

Eine flache Auflaufform einfetten, ca. 500 g Tomaten - in Spalten oder Scheiben geschnitten - in der Form verteilen, würzen. Den ungekochten Reis daraufgeben, mit 500 g Tomaten bedecken. Zugedeckt im Backofen vorgaren.

Schaltung: 225°, 2. Schiebeleiste v. u. 200°, Umluftbackofen ca. 35 Minuten Fischfilet säubern, säuern, salzen und pfeffern, auf die Tomaten legen, die restlichen rohen Tomaten darauf verteilen. Für den Guss alle Zutaten verrühren und über die Tomaten gießen. Im Backofen 20 Min. weitergaren, die letzten 5 Min. ohne Deckel.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.45 Tomaten-Gratin mit Mozzarella

1 kg Tomaten	Salz
3 Kugeln Mozzarella (ca. 375g)	Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen	3 Frühlingszwiebeln
2 EL Pesto (Fertigprodukt)	einige Basilikumblättchen zum Garnieren
2 EL Olivenöl zum Beträufeln	

Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien, in Scheiben schneiden. Mozzarellakugeln gut abtropfen lassen und in Scheiben teilen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter fetten, Tomaten- und Mozzarellascheiben schichtweise einfüllen. Knoblauchzehen abziehen, in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Pesto daraufgeben, mit dem Olivenöl beträufeln, mit Salz, Pfeffer kräftig würzen. Das Gratin auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen 12-15 Min. überbacken. Das Tomaten-Gratin aus dem Ofen nehmen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe teilen und über das Gratin streuen. Mit Basilikumblättchen garniert servieren. Dazu schmeckt Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

pro Person ca.: 395 kcal; E 21 g, F 31 g, KH 8 g

6.46 Tomaten-Gratin mit Zucchini

2 Fleischtomaten	1 Zweig Melisse
2 Zucchini	300 g Lyoner Wurst
1/2 Bd. Petersilie	150 g Gouda, gerieben
1 Zweig Basilikum	Salz, Pfeffer

Tomaten, Zucchini abbrausen, trockentupfen, putzen und in Scheiben schneiden. Petersilie, Basilikum, Melisse abbrausen, trockenschütteln. Petersilie fein hacken. Von Basilikum und Melisse die Blättchen abzupfen. Wurst pellen und in Scheiben schneiden. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Tomaten- und Zucchinischeiben abwechselnd dachziegelartig in die Form setzen. Lyonerscheiben dazwischenlegen. Gratin mit dem Käse bestreuen. Würzen. Im Ofen ca. 20 Min überbacken. Mit Kräutern bestreut servieren.

An Stelle der Zucchini können Sie auch Auberginen verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min

Backen ca. 20 Min.

pro Person: 260 kcal; E 13 g, F 20 g, KH 2 g

6.47 Tomaten-Kartoffel-Auflauf

1 kg Kartoffeln

600 g Tomaten

250 g Mozzarella

Salz

Pfeffer

2 Eier

200 ml Milch

1/2 Bd. Petersilie, gehackt

Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden. Tomaten abbrausen, putzen, in Scheiben teilen. Mozzarella abtropfen, grob würfeln.

Kartoffeln, Tomaten, Mozzarella abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten. Jede Lage Gemüse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Guss Eier mit Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie unter die Eiermilch rühren, über den Auflauf gießen. 45-55 Min. im Backofen bei 225 Grad garen.

Evtl. mit Kräutern bestreuen.

Dazu passt ein knackiger Salat

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

pro Person: 330 kcal; E 14 g, F 11 g, KH 42 g

6.48 Tomaten-Kürbis-Gratin

Zutaten:

1 kg Kürbisfleisch (Butternut)

Olivenöl

500 g Tomaten

Salz

Pfeffer

1 Bd. Basilikum

200 g Mozzarella

100 g Parmesan

Kürbis schälen, in Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten. Tomaten würfeln, mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Kürbis- und Käsescheiben abwechselnd in eine ofenfeste Form schichten. Tomaten Basilikum Mischung samt dem durch das Salz ausgetretene Tomatenwasser darüber gießen und bei 170 Grad 25 Minuten backen. Dann Parmesankäse darüber streuen und weitere 10 Minuten überbacken. Tipp: Mit knackigem Blattsalat servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

6.49 Tomaten-Porree-Auflauf mit Käse-Soße

etwas Butter zum Ausstreichen der Form	1/8 l Milch
1 Ei	150 g Fleischwurst
1 Bd. glatte Petersilie	375 g Tomaten
200 g Gouda, 48 % Fett i. Tr.	3 Stangen Porree (Lauch), ca. 750 g
Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise geriebene	Salz
Muskatnuss	200 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
30 g Butter	

Die Kartoffeln schälen und würfeln und in 1/8 l leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten weichkochen. Den Porree putzen, waschen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Dann in Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Auf einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Pelle der Fleischwurst abziehen und die Wurst in dünne Scheiben schneiden. Milch und 30 g Butter zu den Kartoffeln geben. Das Kartoffelwasser im Topf lassen, darin die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit Pfeffer aus der Mühle und Muskat abschmecken. Den Gouda grob reiben und 2/3 davon unter das Kartoffelwasser rühren. Die Petersilie abspülen, trocken schütteln und hacken. Dann die Petersilie und das Ei einrühren. Den Porree in eine leicht gebutterte Auflaufform geben und Tomaten und Fleischwurst dachziegelartig darauf schichten. Zum Schluss mit dem restlichen Käse bestreuen und im Backofen bei 225 °C (Umluft: 200 °C, Gas: Stufe 4) 25-30 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

je Portion: 480 kcal / 2055 kJ

6.50 Tomaten-Spinat-Gratin

2 Kartoffeln (200 g)	Salz, Pfeffer
2 Tomaten (150 g)	50 ml Gemüsebrühe
150 g Blattspinat	1 EL (10 g) gerieb. Gouda
1 TL (5 g) Öl	10 g Sonnenblumenkerne

Kartoffeln waschen. In Wasser ca. 20 Minuten kochen, schälen. Tomaten waschen. Kartoffeln und Tomaten in Scheiben schneiden.

Spinat verlesen, waschen. Im Öl dünsten, würzen. Brühe angießen. Alles in eine Gratinform füllen. Käse und Kerne daraufstreuen. Im heißen Ofen oder Grill bei höchster Stufe ca. 5 Minuten bräunen.

Mengenangabe: 1 Person:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 380 kcal / 1590 kJ; E 22 g, F 15 g, KH 36 g

6.51 Tomaten-Staudensellerie-Gratin

750 g Fleischtomaten	4 Scheib. Toastbrot
500 g Staudensellerie	2 EL Semmelbrösel
Salz	100 g frisch geriebener Parmesankäse
Pfeffer	4 EL Olivenöl

Tomaten brühen, häuten und in Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen, waschen, die grünen Blätter beiseite legen und die Stiele in 4 cm lange Stücke schneiden. Dann in Salzwasser 10 Minuten kochen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Selleriestücke und Tomatenscheiben in eine gefettete flache Auflaufform schichten, salzen und pfeffern. Toastbrotscheiben entrinden und zerkleinern. Brotkrumen, Semmelbrösel, Parmesankäse, Öl und gehackte Sellerieblätter mischen, über das Gemüse streuen, auf dem Traggitter in den Gasbackofen einschieben und backen. Beilagen: Kurzgebratenes Fleisch und Brot

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backen: Stufe 3 (200°)

Backzeit: 25 Minuten

6.52 Tomaten-Zucchini-Gratin

4 mittelgroße Tomaten, in 1/2 cm dicken Scheiben	ben
	1 TL Salz
2 Zucchini (ca. 300 g), in 1/2 cm dicken Scheiben	3 EL Olivenöl
	1 Zwiebel, gehackt
3 groß. gekochte Kartoffeln (ca. 300 g), geschält, in 1 cm dicken Scheiben	2 Knoblauchzehen, gepresst
	1 Thymianzweiglein, gehackt
300 g Raclettekäse, in 1/2 cm dicken Scheiben	1/2 TL Pfeffer aus der Mühle

Gemüse- und Raclettescheiben abwechslungsweise ziegelartig in eine gefettete Gratinform legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen Zutaten miteinander mischen und über

den Gratin verteilen.

Gratinieren: ca. 25 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

6.53 Tomaten-Zucchini-Auflauf

Zutaten

350 g Zucchini	1/2 TL Salz
350 g Tomaten	1 EL. gehacktes Basilikum
100 g Zwiebeln	frisch gemahlener Pfeffer
400 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei
100 g gekochter Reis	80 g Butter
	60 g geriebener Parmesankäse

Die Zucchini und Tomaten waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, dem Reis, den Gewürzen und dem Ei mischen. Eine feuerfeste Form mit etwa 125 g Butter austreichen und eine Lage aus Tomaten- und Zuchinischeiben einschichten. Darauf Die Hackfleischmasse verteilen und mit dem restlichen Gemüsescheiben abdecken. In dem auf 200° vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen. Dann mit dem Käse bestreuen und mit den restlichen Butterflöckchen belegen. Weitere 20 Minuten backen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20-25 Minuten

Garzeit 40 Minuten

6.54 Tomateneintopf mit Erbsen

2 Zwiebeln	2 Möhren
4 EL Olivenöl	3 Tomaten
800 ml Gemüsebrühe	150 g TK-Erbsen
2 Dos. geschälte Tomaten (à 800 g)	Salz, Pfeffer
300 g Stangenbohnen	Zucker
150 g Knollensellerie	Balsamico-Essig

Zwiebeln abziehen, würfeln und im heißen Olivenöl andünsten. Gemüsebrühe und Tomaten samt Saft zufügen und bei milder Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Dann pürieren.

In der Zwischenzeit Gemüse putzen und waschen. Bohnen schräg in 3 cm breite Stücke schneiden. Sellerie schälen und 1 cm groß würfeln. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten häuten, vierteln, entkernen und grob würfeln.

Bohnen, Sellerie sowie Möhren in die Suppe geben und zugedeckt weitere 10 Min. köcheln lassen. Nach 5 Min. die Erbsen und Tomatenwürfel zufügen. Suppe mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Essig abschmecken. Evtl. mit Oregano garnieren.

Verfeinern Sie den Eintopf mit frischen mediterranen Kräutern: Oregano, Thymian oder Basilikum machen die Suppe wunderbar würzig. Raffiniert: etwas Limettensaft zum Abschmecken.

Sehr lecker dazu: geröstetes Baguette oder Ciabatta mit frisch gehobeltem Parmesan.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 175 kcal; E 6 g, F 10 g, KH 14 g

6.55 Tomatengratin

Margarine oder Butter für die Gratinform	1 EL Mehl
1 1/2 kg Tomaten, in Schnitzen	100 g geriebener Käse
wenig Salz, Pfeffer	1 Becher Halbrahm (180 g)
150 g Langkorn-Reis	1 Ei
400 g Fischfilets, z. B. Goldbutt	1 Zweig Kerbel, gehackt
1/2 TL Salz	einige Basilikumblättchen, in feinen Streifen
weißer Pfeffer aus der Mühle	Pfeffer aus der Mühle
<i>GUSS</i>	wenig Salz.

Gratinform einfetten. Ca. 500 g Tomaten in die Form verteilen, würzen. Den ungekochten Reis daraufgeben, mit weiteren 500 g Tomaten bedecken. Zugedeckt ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens garen. Form herausnehmen, Hitze auf 250 Grad erhöhen. Fisch würzen, auf die Tomaten legen, die restlichen rohen Tomaten darauf verteilen.

Guss: Mehl und Käse mischen. Restliche Zutaten begeben, verrühren, über die Tomaten gießen.

Gratinieren: ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 4 Personen

6.56 Tomatentopf 'Mexikana' - mit Polenta

<i>Zutaten</i>	(à 0,5 l)
1 EL gekörnte Gemüsebrühe	2 klein. grüne Chilischoten
4 EL Olivenöl	2 klein. rote Chilischoten
200 g Maisgrieß	1 Stange Lauch,
2 Zwiebeln	2 Zucchini
2 Knoblauchzehen	1 Dos. grüne Bohnen (= 400 g)
500 g gemischtes Hackfleisch	Cayennepfeffer
2 Flaschen Granini Gute Ernte Tomatensaft	Salz

Chilipulver

1 Bd. Koriander

Für die Polenta 800 ml Wasser aufkochen, Gemüsebrühe, zwei EL Olivenöl und Maisgrieß zugeben. Masse unter ständigem Rühren ca. fünf Minuten kochen lassen. Ein Backblech mit einem EL Olivenöl einfetten, Masse ca. zwei cm dick ausstreichen, abkühlen lassen, in Rauten schneiden und im Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen. Zwiebeln abziehen, in Scheiben schneiden und diese vierteln. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Restliches Olivenöl erhitzen, Hackfleisch darin anbraten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und einige Minuten weiterbraten. Mit Tomatensaft ablöschen. Chilischoten, Lauch und Zucchini putzen und waschen. Chilischoten in feine und Lauch in breitere Streifen schneiden. Zucchini der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Bohnen abtropfen lassen. Vorbereitetes Gemüse zum Fleisch geben und zehn Minuten zugedeckt garen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Chilipulver scharf abschmecken. Koriander waschen, Blättchen abzupfen, einen Teil hacken und in die Suppe geben. Die restlichen Korianderblättchen über die Suppe streuen. Polenta-Rauten warm zum Tomatentopf 'Mexikana' servieren.
kJ / kcal p.P.: 2.729 / 652

Mengenangabe: 4 Portionen**Zubereitungszeit** ca. 40 min.**6.57 Zucchini-Tomaten-Gratin**

1 kg Zucchini	250 g Magerquark
5 Tomaten	50 ml Milch
10 schwarze Oliven	1 Ei
1 kl. Dose Sardellenfilets (6 Stück)	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
1 Bd. Petersilie	50 g geriebener Käse

Zucchini und Tomaten waschen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Das Gemüse abwechselnd in eine Gratin- oder Auflaufform schichten. Oliven entsteinen, Sardellen gut abwaschen. Oliven, Sardellen, Zwiebel und Petersilie fein hacken. Quark, Milch und Ei mit dem Handrührgerät verrühren, die gehackten Zutaten zugeben, gut verrühren, würzen. Über das Gemüse verteilen, mit Käse bestreuen. Im Backofen garen.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u, 170 - 190°, Umluftbackofen ca. 35 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen**6.58 Zucchini-Tomaten-Gratin**

3 Zucchini (600-800 g)	250 g Schmand oder saure Sahne
600 g Kartoffeln	Salz
200-250 g Kirschtomaten oder kleine Tomaten	weißer Pfeffer
75 g Gouda-Käse	geriebene Muskatnuß
3 Eier (Gr. M)	Fett für die Form
100 g Schlagsahne	2-3 Stiele Petersilie, evtl.

Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Tomaten putzen, waschen und halbieren. Käse reiben. Eier, Sahne, Schmand und 1/2 Käse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Zucchini, Kartoffeln und 2/3 der Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben. Eier-Sahne darübergießen. Mit Rest Käse bestreuen. Gratin im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 45-50 Minuten backen. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen. Gratin mit den übrigen Tomaten und Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

pro Portion ca.: 420 kcal / 1760 kJ

7 Fischgerichte, Meeresfrüchte

7.1 Brasse auf Gemüsebett

1 küchenfertige Brasse von etwa 1 kg	(je 1 rote, gelbe und grüne)
1 Zitrone, Saft von	250 g Zucchini möglichst kleine
Salz	500 g Fleischtomaten
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	1 Bd. Petersilie
6 Knoblauchzehen	125 ml Weißwein trockener
1 Zitrone unbehandelte	125 ml Olivenöl
3 Paprikaschoten	

1. Den Fisch kalt abspülen und trockentupfen. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.
2. Den Knoblauch schälen. 3 Zehen längs halbieren. Die Zitrone unter heißem Wasser abbürsten und in 6 Schnitze schneiden.
3. Mit einem scharfen Messer in jede Seite des Fisches 3 Kerben schneiden. Jeweils eine halbierte Knoblauchzehe und einen Zitronenschnitt hineingeben.
4. Die Paprikaschoten waschen, von den Kerngehäusen und den dicken Rippen befreien und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.
5. Die Zucchini waschen, von den Stiel- und Blütenansätzen befreien und in feine Scheiben schneiden.
6. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und ohne die Stielansätze grob hacken.
7. Die Petersilie abrausen, trocken schütteln, von den Stängeln zupfen und fein hacken.
8. Den Backofen auf 200 ° vorheizen.
9. Die Tomaten, die Zucchini, die Paprika und die Petersilie in eine Schüssel füllen, den restlichen Knoblauch durch die Presse dazu drücken und alles vermischen. Die Mischung salzen, pfeffern und in eine ausreichend große Form als Bett geben. Den Weißwein dazu gießen.
10. Den Fisch darauf legen und mit dem Olivenöl begießen. Mit Alufolie bedecken und im Backofen (Mitte) etwa 15 Minuten garen. Die Alufolie entfernen, die Hitze auf 180 ° reduzieren und weitere 25 Minuten garen. Falls nötig, wieder abdecken.
11. Den Fisch häuten, entgräten und in Filets teilen, zusammen mit dem Gemüse anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln sehr gut.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

2800 kJ

7.2 Dorade aus dem Ofen

4 Doraden, geschuppt und ausgenommen	1 Zucchini
4 Zitronenscheiben, unbehandelt	1 EL Zitronensaft
4 Stiele krause Petersilie	Salz, Zucker
5 klein. Zweige Rosmarin	Öl für das Blech
400 g mittelgroße Strauchtomaten	40 g Semmelbrösel
2 Knoblauchzehen	2 EL gehackte krause Petersilie
Pfeffer	grobes Salz
12 EL Olivenöl	

Die Doraden innen und außen gut waschen, dann trocken tupfen. Die Bauchhöhlen mit je einer Zitronenscheibe, einem Stiel Petersilie und einem Rosmarinzwig füllen, salzen und pfeffern.

Tomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren. Eine Knoblauchzehe fein würfeln. Tomaten mit der Schnittfläche nach oben in eine feuerfeste Form legen. Mit Pfeffer, Knoblauchwürfeln und den restlich abgezupften Rosmarinnadeln würzen. Mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 150°C oder bei 140°C Umluft auf der untersten Schiene 30 Minuten garen.

Inzwischen die Zucchini putzen und längs in hauchdünne Scheiben hobeln. Kurz blanchieren und in Eiswasser abkühlen lassen. 4 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren und über die Zucchini geben, marinieren lassen.

Tomaten aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und kurz vor dem Servieren mit den Zucchini mischen.

Doraden auf ein leicht geöltes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 25 Minuten garen.

Restlichen Knoblauch sehr fein würfeln, in 5 EL Olivenöl ohne Farbe andünsten. Semmelbrösel einrühren und Petersilie unterheben. Beiseite stellen.

Doraden mit den Tomaten und den Zucchini auf vorgewärmte Teller geben und mit den Bröseln und grobem Salz würzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.3 Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen

600 g fest kochende Kartoffeln	1 TL Szechuanpfeffer (grob gemahlen)
1 Fenchelknolle (250 g)	Salz
150 g Staudensellerie	1 unbehandelte Limette
100 g Zwiebeln	2 Zweige Rosmarin
1 unbehandelte Orange	2 Doraden à 450 g, küchenfertig
100 ml trockener Wermut	120 g Kirschtomaten
4 EL Olivenöl	grobes Meersalz

Kartoffeln mit Schale unter fließendem Wasser gründlich bürsten und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Fenchel putzen, den Strunk keilförmig ausschneiden; Fenchelgrün

in kaltem Wasser beiseite stellen. Fenchel in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen, entfädeln, waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Orangenschale mit einem Sparschäler dünn schälen, die weiße Innenhaut entfernen. Orange auspressen.

In einer Schüssel Orangensaft und -schale mit Wermut, Öl und Szechuanpfeffer verrühren. Kartoffeln und Fenchel unterheben und mit Salz würzen.

Kartoffeln, Gemüse und Marinade auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220° C (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 10 Minuten braten.

Limette in 6 dünne Scheiben schneiden, Rosmarin grob zerschneiden. Dorade mit Limettenscheiben und Rosmarin füllen, Doraden rundherum mit Salz würzen und auf das Gemüse geben. Den Sellerie ebenfalls dazugeben und 15-20 Minuten weitergaren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Tomaten zugeben. Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Doraden mit Meersalz und Fenchelgrün bestreuen und auf Tellern anrichten.

Getränkertipp: ein leichter Rotwein, wir empfehlen einen 2003er Essenheimer Teufelspfad, Schwarzriesling, Weingut Braunewell

Mengenangabe: 2 Portionen

7.4 Dorschragout

2 Stange(n) Lauch (groß)	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Zwiebeln	800 g Dorschfilet
4 Möhren	Saft von 1/2 Zitrone
2 Fleischtomaten	3 EL Maiskeimöl
4 EL Butter	Paprikapulver, edelsüß
Salz	1 Bd. Petersilie

1. Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, waschen und in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Möhren schälen, waschen und klein würfeln.

2. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und halbieren. Die Kerne und Stielansätze entfernen, das Fruchtfleisch klein schneiden.

3. Die Butter erhitzen. Den Lauch, die Zwiebeln und die Möhren darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten braten. Die Tomaten hinzufügen, salzen und pfeffern, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze warm halten.

4. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen, den Fisch etwa 3 Minuten darin anbraten und dabei einmal wenden. Dann mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und unter das Gemüse heben.

5. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Über das Dorschragout streuen.

Dazu schmecken Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 50 Minuten
 1600 kJ

7.5 Fenchel-Muscheln

4 EL Olivenöl	100 ml Sherry fino
2 groß. Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten	400 g Tomaten aus der Dose
1 Fenchelknolle, in dünne Scheiben geschnitten	1 Prise Zucker
2 groß. Knoblauchzehen, fein gehackt	Salz, Pfeffer
350 ml trockener Weißwein	2 kg Miesmuscheln
	1 Hand fein gehackte Petersilie
	Brot, zum Tunken

Das Öl in einem großen, gusseisernen Topf oder Suppentopf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Fenchel zugeben und 3 Minuten unter Rühren braten. Den Knoblauch zugeben und weitere 2 Minuten braten, bis Zwiebeln und Fenchel glasig sind, nicht bräunen.

Wein und Sherry zugießen und auf die Hälfte einkochen. Die Tomaten samt Saft zugeben und unter Rühren aufkochen. Den Zucker sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Die Hitze reduzieren und 5 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

Inzwischen die Muscheln vorbereiten, entbarten und schmutzige Schalen reinigen. Geöffnete Muscheln, die sich beim Antippen nicht schließen und solche mit beschädigten Schalen wegwerfen.

Die Hitze reduzieren. Die Muscheln in den Topf geben, abdecken und auf ganz niedriger Stufe 4 Minuten köcheln lassen; öfters durchschütteln. Nicht geöffnete Muscheln wegwerfen. Auf 4 Schalen oder tiefe Teller verteilen. Den Topf wieder abdecken und 1 weitere Minute köcheln lassen.

Die Petersilie in den Topfinhalt geben. Abschmecken und eventuell nachwürzen. Den Saft über die Muscheln geben und sofort mit viel Brot zum Aufnehmen der Flüssigkeit servieren.

Getränkertipp: 2003er Essenheimer Teufelspfad, Chardonnay, Kabinett, trocken, Weingut Braunewell

Mengenangabe: 4-6 Portionen

7.6 Fisch an Tomatensauce - Samak Quwarmah

400 g Tomaten	2 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Öl	1 TL frischer Ingwer
2 Zwiebeln, gehackt	1/4 TL Cayennepfeffer

1/4 TL Koriander	1/2 Zitrone, nur abgeriebene Schale
1/4 TL Kümmel	1 TL Salz
1/4 TL Nelkenpulver	Pfeffer aus der Mühle
wenig Muskat	4 Fischfilets oder -tranchen (je 125-150g),
1 TL Turmeric*	z.B. Dorsch, Hai
1 Zimtstange	

Tomaten vorbereiten: Tomaten schälen, in Würfelchen schneiden.

Sauce zubereiten: Zwiebeln im warmen Öl andämpfen. Hitze erhöhen, Knoblauch, gehackten Ingwer und Gewürze zugeben und während 2 Minuten unter Rühren braten. Hitze reduzieren, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Tomaten beifügen, zugedeckt auf kleinem Feuer 30 Minuten köcheln.

Fisch: Fisch mit Haushaltspapier trocknen. In die Sauce legen, zugedeckt auf kleinem Feuer 5-10 Minuten ziehen lassen.

Servieren: Zimtstange entfernen, anrichten.

Dazu Reis und arabisches Brot servieren.

Tipp: Statt frische Tomaten 1 Dose gehackte Pelati verwenden.

* Turmeric, auch indonesische Kurkuma (Gelbwurz) genannt, ist ein Gewürz von hellgelber Farbe und wird aus der Wurzel einer ingwerartigen Pflanze gewonnen. Turmeric ist in asiatischen Lebensmittelgeschäften oder Lebensmittelabteilungen von Warenhäusern erhältlich.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.7 Fisch in Zwiebelsauce

800 g frische Lachsforelle oder anderes Fischfilet	2 Knoblauchzehen
Salz	3 EL Ghee (geklärte Butter)
1.5 TL Kurkuma, gemahlen	2 Blätter Lorbeer
3 Zwiebeln	0.5 TL Kreuzkümmelsamen (Cumin)
3 Tomaten	2 EL Vollmilchjoghurt
2 Chilischoten frische	2 TL Senföl
1 frische Ingwerwurzel (etwa 4 cm lang)	1 TL Garam Masala

1. Den Fisch in etwa 6 cm große Stücke schneiden. Die Fischstücke mit 1/2 TL Salz und 1/2 TL Kurkuma bestreuen und stehen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Chilischoten waschen, putzen und klein schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein reiben.

2. Das Ghee in einem flachen Topf erhitzen. Die Lorbeerblätter und den Kreuzkümmel etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze anrösten. Die Zwiebeln dazugeben und unter Rühren dunkelbraun anbraten. Nach und nach unter Rühren den Ingwer, den Knoblauch, die Chilis und den übrigen Kurkuma dazugeben und etwa 2 Minuten mit rösten. Die Tomaten und

den Joghurt hinzufügen und noch einmal etwa 3 Minuten durchmischen. 150 ml Wasser angießen und zum Kochen bringen.

3. Wenn die Sauce anfängt zu kochen, die Temperatur reduzieren, die Sauce mit Salz abschmecken und die Fischstücke vorsichtig hineinlegen. Den Fisch gut mit der Sauce bedecken und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen.

4. Kurz vor dem Servieren das Senföl und den Garam Masala über den Fisch streuen und sehr vorsichtig mit der Fischbackschaufel wenden, damit die Fischstücke nicht zerfallen. Mit Reis servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1200 kJ

7.8 Fisch mit Tomaten-Salsa

Tomaten-Salsa

3 EL Olivenöl

1 Schalotte, fein gehackt

1 roter Peperoncino, entkernt, fein gehackt

400 g Tomaten (z.B. Peretti), in Würfeln

1 Bd. Basilikum, evtl. in feinen Streifen

1/2 TL Salz

wenig Pfeffer

Fisch

600 g Fischfilets (z.B. Flunder)

1 TL Salz

wenig Pfeffer

Öl zum Braten

Tomaten-Salsa: Alle Zutaten mischen.

Die Fischfilets würzen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen, Fischfilets portionenweise beidseitig je ca. 1 Min. braten. Fisch mit Salsa auf Teller anrichten.

Dazu passt: Brot oder Reis.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 233 kcal / 975 kJ; E 26 g, F 12 g, KH 4 g

7.9 Fisch-Gratin in Muschelschalen Conchitas de Robalo

Fisch

750 g Filets von Fisch mit festem, weißen
Fleisch (Wolfsbarsch, Red Snapper)

2 Zwiebeln

1 Lorbeerblatt

6 Pfefferkörner

2 Gewürznelken

1 TL Salz

1/2 Limette (Saft)

Sauce

1 groß. Zwiebel, gehackt

4 EL Öl

3 chiles jalapenos, gehackt

3 groß. Tomaten, entkernt und gehackt

2 EL Petersilie, gehackt

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zum Anrichten

8 Jakobsmuschelschalen, natur oder aus Porzellan 70 g Butter, zimmerwarm
Semmelbrösel

Den Fisch mit den Zwiebeln, den Gewürzen, dem Limettensaft und dem Wasser in einen Topf geben. Einmal aufkochen lassen, 10 Minuten leise kachelnd garen, dann den Topf vom Herd nehmen. Abgießen und den Fisch wenn er etwas abgekühlt ist, zerpfücken.

Für die Sauce die Zwiebeln in dem Öl glasig werden lassen. die Chilischoten einige Sekunden mitdünsten, dann die Tomaten und die Petersilie hinzufügen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und köcheln eindicken lassen. Den Fisch hinzufügen und alles noch einige Minuten köcheln lassen, bis sich der volle Geschmack entfaltet hat.

Acht Jakobsmuschelschalen oder ofenfeste Teller mit Butter bestreichen. Die Fischmischung darauf verteilen, mit Semmelbröseln bestreuen und Butterflöckchen darauf verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 175°C 10 Minuten gratinieren und dann servieren.

Mengenangabe: 8 Portionen

7.10 Fischfilet mit Tomaten und Reis

4 Kabeljaufilets (à ca. 180 g)	200 g Basmatireis
1 Zitrone, Saft von	1 Msp. gemahlener Safran,
Salz	2 EL Olivenöl
Pfeffer	1 EL Mehl,
600 g Tomaten	2 EL Butter
2 Schalotten	Basilikumstreifen zum Garnieren
2 Knoblauchzehen	

Fisch mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Stücke schneiden. Schalotten sowie Knoblauch abziehen, würfeln.

Reis in Salzwasser mit Safran nach Anweisung garen.

Schalotten und Knoblauch im Öl andünsten. Tomaten zufügen, ca. 5 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fisch im Mehl wenden und in der heißen Butter je Seite ca. 3 Min. braten. Mit Tomaten und Reis anrichten. Mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

pro Person: 430 kcal; E 38 g, F 10 g, KH 49 g

7.11 Fischgratin

1 Dos. gehackte Tomaten (ca. 400 g)	hackt
1/4 TL Salz	2 EL Kapern
wenig Pfeffer	4 EL Mandelblättchen
600 g Fischfilets ohne Haut, längs halbiert (z. B. Felchen, Goldbutt)	1/2 Bd. glattblättrige Petersilie, fein gehackt
1/2 TL Salz	1 EL Olivenöl
50 g entsteinte schwarze Oliven, grob ge-	wenig Pfeffer

Tomaten in die vorbereitete Form geben, würzen. Fischfilets salzen, locker aufrollen, in die Tomaten drücken. Oliven, Kapern, Mandelblättchen, Petersilie und Öl mischen, würzen, auf dem Fisch verteilen. Gratinieren: ca. 20 Min. in der oberen Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu passen: Trockenreis oder Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 1 weite ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

Gratinieren: ca. 20 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Pro Person: 287 kcal / 1199 kJ; E 29 g, F 16 g, KH 4 g

7.12 Fischklößchen mit Käsesauce

500 g Fischfilet (Rotbarsch, Seelachs)	1 EL Cognac oder Weinbrand
1 Ei	3 Tomaten vollreife
250 g Sahne	1 Zwiebel
Salz	1 Bd. Schnittlauch
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	1 EL Butter
Piment gemahlener	100 ml Weißwein trockener
Muskat, frisch gerieben	100 g Butterkäse

1. Das Fischfilet säubern, mit Küchenkrepp trocknen und die Gräten entfernen. In Würfel schneiden und im Blitzhacker pürieren. Das Ei und 3 El. Sahne untermischen, mit Salz, Pfeffer, Piment, Muskat und dem Cognac würzen. Für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

2. Inzwischen den Strunk der Tomaten ausschneiden, die Früchte überbrühen, häuten und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebel pellen und fein würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Röllchen schneiden.

3. In einem breiten Topf 1 1/2 l Wasser mit 1 El. Salz aufsetzen. In einer Kasserolle die Butter erhitzen, die Zwiebelwürfel darin hellblond andünsten. Die Tomatenwürfel und den Weißwein zugeben, etwas einkochen, dann die restliche Sahne zugießen. Bei geringer Hitze etwa 15 Minuten leise köcheln lassen. Den Backofen auf 75° vorheizen.

4. Mit zwei Esslöffeln aus der Fischfarce längliche Klöße formen, im leise siedenden Salzwasser etwa 10 Minuten garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, warm stellen.

5. Den Butterkäse in Würfel schneiden, in die Sahne rühren und schmelzen lassen. Mit Salz

und Pfeffer würzen, den Schnittlauch einrühren und die Sauce über die Nocken gießen. Dazu schmeckt Reis oder Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

1800 kJ

7.13 Fischsuppe Sèteois

2 Karotten	2 große, sehr reife Fleischtomaten
1 Stange Lauch	450 g gemischtes, festkochendes Fischfilet, je nach Angebot, 3 Sorten
2 Schalotten	4 Garnelen, ungekocht
2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
Salz	1 Prise Cayennepfeffer
1 TL Zucker	1 Prise Safran
200 ml Weißwein	1 Baguette
600 ml Fischfond	

Das Gemüse putzen, die Schalotten in Streifen (nicht in Ringe), die Karotten in dünne Scheiben und die hellgrünen Teile des Lauchs in breite Streifen schneiden. Schalotten und Karotten im Olivenöl etwa 10 Minuten langsam andünsten, salzen und den Zucker hinzugeben. Die Schalotten sollten keine Farbe bekommen. Nach 5 Minuten den Lauch hinzugeben. Ab und zu umrühren.

Nach 10 Minuten mit dem Weißwein ablöschen, aufkochen lassen und den Fischfond angeßen. In der Zwischenzeit die Tomaten häuten (muss nicht sein), entkernen, die Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden, von den Shrimps die Schale entfernen und den Rückendarm herausziehen. Alles in den Gemüse-Fischfond gleiten lassen und 10 Minuten garziehen lassen. Die Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden und zur Suppe geben. Mit Cayennepfeffer und Safranpulver würzen.

Kurz vor dem Servieren die Tomatenwürfel hinzugeben, sie sollten nicht mehr kochen.

Mit Baguettescheiben servieren. Kleine Abwandlung: Die Brotscheiben im Backofen rösten, mit aufgeschnittenen Knoblauchzehen einreiben. In die Teller das Röstbrot geben und die Suppe darauf verteilen.

Tipp: Ein Schuss Pastis oder Ouzo gibt der Suppe einen hauch der berühmten Bouillabaisse.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.14 Fischtopf mit Paprika und Kartoffeln

550 g weißer Thunfisch (bonito)	3 pimientos aus der Dose
4 EL Olivenöl	150 ml trockner Weißwein
1 Zwiebel, gehackt	1 getrocknete Chilischote, Samen entfernt, gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	500 g Kartoffeln in Würfeln
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	2 TL Paprika
400 g Tomaten aus der Dose, mit ihrem Saft	2 EL gehackte frische Petersilie

Das Öl in einer Schmorpfanne erhitzen, in die der Fisch hineinpasst. Die gehackte Zwiebel braten und, sobald sie weich wird den Knoblauch dazugeben. Den Thunfisch in Portionsstücke schneiden und kräftig würzen. Die Zwiebeln an den Rand der Pfanne schieben und den Fisch auf beiden Seiten anbraten.

Die Tomaten und Pimientos zugeben und mit einem Löffel in Stücke teilen. Den Wein und die Chilischote dazugeben. Die Kartoffeln darauf verteilen und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Soviel Wasser angießen, dass die Zutaten gut bedeckt sind. Alles etwa 20 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind und die Flüssigkeit etwas eingekocht ist. Abschmecken, Petersilie dazugeben und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.15 Gambaspieß an Lauchpiccata und geschmolzenen Tomaten

Lauchpiccata

400 g jungen Lauch (Lauchzwiebeln)
100 g fein geriebenen Parmesan
3 Eigelb
50 ml Sahne

Gambaspieß

20 Gambas
4 geölte Rosmarinzweige
Butter/Öl

Tomaten

12 abgezogene, geviertelte und entkernte Tomaten
4 gewürfelte Schalotten
etwas geschnittenes Basilikum
1 Limone, Saft von
1 Orange, Saft von
3 EL Pinienkerne
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Lauchpiccata: Den Lauch vier Minuten in einer Pfanne glasieren. Eigelb mit Parmesan und Sahne verrühren und auf den Lauch geben. Die Pfanne auf dem Herd erhitzen und bei 200 Grad in den Ofen geben bis die Parmesanschicht eine schöne braune Kruste gebildet hat.

Gambaspieß: Gambas von Schale und Darm befreien, und je zu fünft auf einen geölten Rosmarinzweig aufspießen und in Butter/Öl fünf Minuten in der Pfanne braten.

Tomaten: Schalotten und Pinienkerne in Olivenöl glasieren, Tomatenzungen dazugeben, mit Limonen/Orangensaft ablöschen, leicht einkochen und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

7.16 Garnelen im Tontöpfchen

4 Schalotten	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer, frisch gemahlen
3 Tomaten mittelgroße	1 Prise(n) Cayennepfeffer
2 Peperoni milde	300 g Garnelen vorgegarte
60 g Butter	75 g Kaschar-Käse, frisch gerieben (ersatzweise Emmentaler)
2 Blätter Lorbeer	
125 ml Weißwein trockener	

1. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden, die Knoblauchzehen schälen und klein hacken. Die Tomaten kochend heiß überbrühen und häuten. Das Fruchtfleisch würfeln. Die Peperoni waschen, die Stiele abschneiden und die Schoten in Ringe schneiden.
2. Den Backofen auf 220° vorheizen. 4 Tonförmchen mit etwa 20 g Butter ausfetten.
3. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Lorbeerblätter in große Stücke brechen und kurz darin anrösten. Das Gemüse in die Pfanne geben, anschmoren, den Wein dazu gießen und alles etwa 3 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Cayennepfeffer abschmecken. Die Garnelen unterheben und kurz mit erhitzen.
4. Das Gemüse mit den Garnelen auf die Tontöpfchen verteilen und mit dem Käse bestreuen. Im Backofen (Mitte) überbacken, bis sich der Käse golden zu färben beginnt. Mit Weißbrot zu Raki servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1200 kJ

7.17 Gebratener Lachs auf geschmolzenen Tomaten

1/2 TL Chilipulver oder Cayennepfeffer	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1/2 Bd. Salbei	1 EL kalte Butterwürfel
feines Rapsöl zum Ausbacken	4 EL feines Rapsöl
700 g große Kartoffeln, mehlig kochend	2 frische Knoblauchzehen
1 EL Meersalz	3 Schalotten
4 Lachsfilets mit Haut, geschuppt à 200 g	2 TL feine Kapern
Meersalz	6 groß. Strauchtomaten

Für die Sauce die Tomaten in reichlich kochendem Wasser 5 Sekunden überbrühen, dann in Eiswasser abschrecken. Anschließend abziehen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Kapern ebenfalls klein schneiden. Die Schalotten sowie den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und in einem Stieltopf in 2 Esslöffeln Rapsöl anschwitzen. Tomatenstücke sowie Kapern hinzufügen und kurz schmoren lassen. Die kalte Butter unterschwenken, vom Herd nehmen und alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Für den Fisch den Salbei von den Stielen zupfen. Die Lachsfilets abrausen, trocknen und in

einer Pfanne in dem restlichen Rapsöl auf der Hautseite 3 Minuten braten. Dann umdrehen, etwa weitere 2 Minuten goldbraun fertig braten, dann salzen sowie pfeffern. Die letzte Minute die Salbeiblätter in die Pfanne geben und mitbraten. Für die Chips das Salz mit dem Chilipulver mischen. Die Kartoffeln waschen, schälen, nochmals waschen und mit einem Hobel in sehr dünne Scheiben schneiden (ca. 1 mm). Die Kartoffelscheiben kurz mit kaltem Wasser abbrausen, dann sorgfältig auf Küchenkrepp trocknen. In Chargen jeweils 3-4 Minuten in 160-170°C heißem Öl unter gelegentlichem Rühren goldgelb backen. Die fertigen Chips herausnehmen, abtropfen lassen und sofort mit dem Gewürzsalz bestreuen. Den Lachs auf den geschmolzenen Tomaten anrichten und mit den scharfen Chips servieren. Nährwerte: pro Portion: 48,9 g Fett, 38,7 g Kohlenhydrate, 43,1 g Eiweiß

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

770 kcal / 0 kJ

7.18 Geschmorter Aal in Orangen-Tomaten-Sauce

200 g Schalotten	6 Nelken
3 Knoblauchzehen	6 Wacholderheeren (grob zerdrückt)
4 Orangen	4 klein. Zimtstangen
2 rote Chilischoten	8 Lorbeerblätter
400 g Tomaten	Salz
6 EL Öl	Pfeffer (a. d. Mühle)
50 g Zucker	2 mittelgroße Aale (à 600-700 g brutto)
4 EL Rotweinessig	50 g Mehl
1 groß. Dose Tomaten (850 g EW)	

1. Die Schalotten und den Knoblauch fein würfeln. Die Schale von 2 Orangen sehr dünn abschälen; alle Orangen bis auf das Fruchtfleisch schälen und filieren, den Saft auffangen. Die Filets grob zerschneiden. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und sehr fein würfeln. Die Tomaten blanchieren, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und grob würfeln.

2. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Den Zucker dazugeben, kurz karamellisieren lassen, mit Essig und Orangensaft ablöschen. Die Dosentomaten grob zerteilen und mit Nelken, Wacholder, Zimtstangen und 4 Lorbeerblättern hineingeben. Die frischen Tomatenwürfel, die Orangenschale, -filets und Chiliwürfel ebenfalls dazugeben. Die Sauce herzhaft salzen und pfeffern. Bei milder Hitze etwa 25 Minuten einkochen lassen.

3. In der Zwischenzeit von den Aalen Köpfe und Schwanzflossen abschneiden. Die Aale unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Dann in 12 gleich große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.

4. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Aalstücke mit den restlichen Lorbeerblättern darin portionsweise rundherum goldbraun anbraten. Aus der Pfanne

nehmen und ohne das Öl in die Sauce setzen. Zugedeckt bei milder Hitze etwa 20 Minuten schmoren.

Mit Rosmarinkartoffeln aus dem Backofen servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten

Pro Portion: 1056 kcal / 4412 kJ; E 43 g, F 77 g, KH 45 g

7.19 Goldbrasse mit Tomatenfond

1 Goldbrasse (ca. 1,8 kg)

80 g Butter

600 g reife Tomaten

1 Lorbeerblatt

gehackte Petersilie

1 Glas trockener Weißwein

1/2 Zwiebel

Salz

Pfeffer

Goldbrasse abschuppen, ausnehmen, waschen und abtrocknen. In einer Kasserolle 40 g Butter mit Lorbeer zerlassen und den ganzen Fisch hineinlegen. Petersilie zugeben und mit Wein und einer Kelle Wasser begießen. Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten garen.

Zwiebel abziehen und hacken. Tomaten überbrühen, abgießen und pellen. Dann halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden. In einem Topf restliche Butter mit der gehackten Zwiebel anbraten. Sobald sie Farbe annehmen, Tomatenstücke zugeben, salzen und pfeffern.

Die Soße ca. 30 Minuten kochen. Dann den Fisch aus der Pfanne nehmen und auf einem Servierteller anrichten. Fischfond der Goldbrasse in der Pfanne einkochen lassen und zu der Soße geben.

Soße weitere zehn Minuten garen und eindicken lassen. Lorbeer entfernen und Soße auf die Goldbrasse gießen. Den Fisch mit gekochten oder gedämpften Kartoffeln servieren.

Mengenangabe: 8 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 40 Minuten

7.20 Hechtfilet mit Sauerkraut-Kartoffelkruste auf aufgeschlagener Buttersoße mit Tom

320 g Seehechtfilet

4 EL Sauerkraut

2 klein. Kartoffeln

1/2 rote Zwiebel

1 Eigelb

1/2 EL Petersilie

1/2 EL Schnittlauch

1 Tomate

1 EL Rapsöl

2 Zitronen, Saft von

100 g Butter	Muskat
1/16 l Weißwein	Melisse
2 Eigelb	Worcestersauce
Jodsalz, Pfeffer	

Tomate abziehen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Sauerkraut feinhacken, Kartoffeln grobraffeln, Petersilie und Schnittlauch säubern und feinschneiden. Rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Sauerkraut, Kartoffeln, Kräuter und Zwiebel mit einem Eigelb gut vermengen und mit Pfeffer und Muskat würzen. Butter zerlaufen lassen bis die Molke weg ist. Man nennt das klären. Wichtig bei aufgeschlagener Buttersauce: zerlassene Butter und aufgeschlagenes Eigelb sollen für eine gute Bindung immer dieselbe Temperatur haben. Fischfilet mit Zitrone beträufeln und mit Pfeffer würzen, in beschichteter Pfanne mit Rapsöl beidseitig kurz anbraten und mit Jodsalz würzen. Kartoffel-Sauerkrautmasse darauf anhäufeln, in eine Pfanne umsetzen und im Ofen bei 160°C ca. 10 Minuten garen. Zitronensaft, Weißwein und Eigelbe in einer Schüssel über einem Wasserbad bis zu einer cremigen Konsistenz aufschlagen. Die geklärte Butter langsam mit dem Schneebesen einrühren, mit Pfeffer, Jodsalz und Worcestersauce würzen. Buttersoße auf flachem Teller als Spiegel angießen, überkrusteten Fisch daraufsetzen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffermühle nachwürzen. Tomaten rundumstreuen und mit Melisse garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7.21 Hechtfrikadellen mit Tomaten

600 g Fleischtomaten	1 Prise(n) Muskatnuss, frisch gerieben
600 g Hechtfilet	1 Prise(n) Cayennepfeffer
100 g Crème fraîche	2 Bd. Basilikum
2 Eier	2 Knoblauchzehen
Salz	2 EL Butterschmalz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	1 EL Butter

1. Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und achteln. Dabei die Stielansätze entfernen. Das Hechtfilet fein pürieren und in eine Schüssel füllen. Die Crème fraîche und die Eier untermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, der Muskatnuss und dem Cayennepfeffer abschmecken.

2. Das Basilikum abrausen, trocken schütteln und von den Stängeln zupfen. Die Hälfte der Blättchen in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse in die Fischmasse drücken. Das geschnittene Basilikum hinzufügen und alles gut durchmischen.

3. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen tischtennisballgroße Kugeln formen und flach drücken. In einer breiten Pfanne das Butterschmalz heiß werden lassen und bei mittlerer Hitze die Frikadellen darin von jeder Seite etwa 2 Minuten braten.

4. Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne die Butter schmelzen und die Tomaten darin etwa 8 Minuten bei schwacher Hitze dünsten, salzen, pfeffern und mit dem restlichen Basilikum bestreuen. Mit dem Fisch anrichten.

Dazu passen Stangenweißbrot oder kleine, im Ganzen gebratene Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1400 kJ

7.22 Hechnockerln auf Tomatenkompott mit Basilikum-Kartoffeln

2 EL Tomatenpüree	je 5 schwarze und grüne Oliven
2 Strauchtomaten	1/16 l Weißwein
1/16 l Sahne	1 Zitrone
320 g Hechtfilet	2 Eier
Salz, Pfeffer	1 1/2 EL Basilikum
2 Dillsträußchen	1 EL Petersilie
1 1/2 EL Semmelbrösel	3 Kartoffeln
1 1/2 EL Joghurt	1 1/2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	

Die Kartoffeln säubern, kochen, pellen und vierteln. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Basilikum abzupfen und in Streifen schneiden, die Petersilie säubern und fein hacken. Die Lauchzwiebeln säubern und in Röllchen schneiden, eine Knoblauchzehe schälen und pressen. Die Tomaten abziehen, entkernen und in Filets schneiden. Grüne gefüllte Oliven halbieren, schwarze Oliven entsteinen und vierteln. Eigelb vom Weiß trennen. Die Hechtfilets in Würfel schneiden, mit dem Mixer pürieren, die Sahne zugeben, kurz aufmixen und die Masse in eine Schüssel geben. Die Semmelbrösel, die Petersilie und Zitronensaft hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und dann gut vermengen. Leicht gesalzenes Wasser auf den Siedepunkt bringen. Von der Fischmasse mit einem Suppenlöffel schöne Nockerln abstechen, in das Wasser geben und ziehen lassen, aber nicht kochen. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen, die Lauchzwiebeln glasig angehen lassen, Oliven, Tomatenpüree, Tomatenfilets, Knoblauch und etwas Basilikum dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz aufköcheln lassen. Eigelb mit etwas Weißwein über einem Wasserbad aufschlagen, etwas Zitronensaft und den Joghurt hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Beschichtete Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen, darin die Kartoffeln mit etwas Basilikum anschwanken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomaten-Olivenkompott als Bett auf flachen Teller anrichten, die Nockerln darauf setzen, mit Weinschaumsoße überziehen und mit Dillsträußchen garnieren. Zum Schluss die Kartoffeln daneben ansetzen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7.23 Kabeljau und Tomaten aus dem Ofen

1 Kabeljau (ausgenommen, ohne Kopf, ca. 1,4 kg)	4 junge Knoblauchzehen
4 Rosmarinzweige	5 Fleischtomaten (à 250 g)
Meersalz	2 EL Fenchelsaat, gestr.
schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)	50 g schwarze und
8 EL Olivenöl	50 g grüne Oliven (mit Stein)
	8 EL Balsamessig

1. Den Kabeljau kurz kalt abwaschen, trocken tupfen. 2 Rosmarinzweige in die Bauchhöhle stecken. Den Fisch innen und außen mit Meersalz und Pfeffer würzen.
2. Die Saftpfanne mit 4 El Olivenöl auspinseln. Den Kabeljau auf einer Seite liegend darauflegen. Den Knoblauch pellen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Den restlichen Rosmarin grob zerzupfen.
3. Die Tomaten über Kreuz einritzen, blanchieren, abschrecken und häuten. 4 Tomaten waagrecht halbieren und um den Fisch herumlegen. Die restliche Tomate grob würfeln und dazwischen streuen. Die Tomaten salzen und pfeffern. Fisch und Tomaten mit Fenchelsaat, Rosmarin, Oliven und Knoblauch bestreuen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.
4. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 220 Grad 25 Minuten garen (Gas 4, Umluft 20 Minuten bei 200 Grad).
5. Inzwischen den Balsamessig sirupartig einkochen. Vor dem Servieren über die Tomaten träufeln.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Pro Portion (bei 6 Portionen): 377 kcal / 1579 kJ; E 43 g, F 19 g, KH 6 g

7.24 Kräuterfisch mit Tomaten

600 g Steinbuttfilet (ersatzweise Rotbarsch- oder Dorschfilet)	1 groß. Bund gemischte Kräuter der Saison (z.B. Petersilie, Kerbel, Dill, Borretsch, Estragon)
2 EL Zitronensaft	1/2 Bd. Schnittlauch
100 g Schinkenspeck	1/2 Kästchen Kresse
2 Zwiebeln	Salz
20 g Holland-Butter	weißer Pfeffer aus der Mühle
500 g Tomaten	200 g Schmand
150 g Pikantje van Gouda	

Steinbuttfilet abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft bestreichen und 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Schinkenspeck und geschälte Zwiebeln fein würfeln. Schinkenspeck in heißer Butter ausbraten, Zwiebeln zufügen und glasig werden lassen. In einer hohen feuerfesten Auflaufform verteilen.

Tomaten überbrühen, häuten, von den Stängelansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Käse grob reiben.

Kräuter abspülen, trockentupfen und hacken, bzw. Schnittlauch in feine Röllchen, Kresseblättchen von den Stielen schneiden. Fischfilets auf das Speck-Zwiebel-Bett geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Käse bestreuen. Darauf die Tomatenscheiben verteilen und auch würzen.

Schmand glatt rühren, mit der Hälfte der Kräuter vermischen und auf die Tomaten streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 25 bis 30 Minuten garen. Mit den restlichen Kräutern bestreut servieren. Dazu schmecken neue Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.25 Lachsforelle auf Sommergemüse

2 Zwiebeln kleine	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 klein. Zucchini (je etwa 120 g)	800 g Lachsforellenfilet
4 Tomaten	1/2 Zitrone, Saft
1 EL Olivenöl	4 TL Butter
125 ml Weißwein trockener	Fett Für die Form:
Salz	

1. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Zucchini waschen, von den Stielansätzen befreien und grob raspeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln, die Stielansätze entfernen. Den Backofen auf 250° vorheizen.

2. Das Olivenöl erhitzen, die Zwiebel und die Zucchini darin andünsten. Den Weißwein dazugießen, salzen, pfeffern und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze garen.

3. Den Fisch in vier Portionen teilen, mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Eine feuerfeste Form einfetten, den Fisch hineinlegen und mit je 1 Tl. Butter belegen. Im Backofen (Mitte) etwa 8 Minuten garen. Nach etwa 4 Minuten die Tomaten hinzufügen.

4. Das Gemüse und die Tomaten mit dem Fisch anrichten.

Dazu schmecken Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1400 kJ

7.26 Makrelenmousse

250 g Makrelenfilet ausgelöstes, geräucher-	Salz
tes	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Crème fraîche	1 Prise(n) Cayennepfeffer
2 Eigelb	1 TL Zitronensaft

1 Friséesalat kleiner	2 EL Weißweinessig
4 Tomaten kleine	2 EL Sonnenblumenöl

1. Die Makrelenfilets im Blitzhacker oder im Mixer fein pürieren. Mit der Crème fraîche und den Eigelben gut verrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer, dem Cayennepfeffer und dem Zitronensaft kräftig abschmecken. Etwa 1 Stunde zugedeckt kühl stellen.

2. Inzwischen den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten ebenfalls waschen, längs halbieren und dabei den Stielansatz entfernen.

3. Aus dem Essig, Salz, Pfeffer und dem Öl eine cremige Marinade rühren. Den Salat darin wenden. Dann mit den Tomaten anrichten.

4. Mit einem Tl. von der Makrelenmousse Nocken abstechen. Die Nocken dekorativ auf die Teller setzen.

Mit getoastetem Graubrot und Butter servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Kühlzeit 60 Minuten

790 kJ

7.27 Miesmuscheln mit Tomaten

1.5 kg Miesmuscheln	1 Bd. glatte Petersilie
300 g Tomaten	1 Zweig Oregano
7 EL Weißwein	7 EL Olivenöl
1 Schalotte	Pfeffer, Salz

Die Muscheln sorgfältig putzen und die bereits geöffneten Schalen wegwerfen. Gebürstete, gewaschene Muscheln eine halbe Stunde wässern. Die Tomaten vierteln, Stiele und Kerne entfernen und in kleine Stückchen schneiden. Fein zerkleinerte Schalotten und Petersilie in heißem Öl fünf Minuten dünsten, dann die Tomaten und Oregano hineingeben und eine Viertelstunde kochen. Nun die Muscheln hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze fünf Minuten kochen, bis sich die Muscheln öffnen. Die Muscheln herausnehmen und die Tomatensauce bei starker Hitze schnell einkochen lassen.

Mit Weißbrot und Petersilie servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.28 Miesmuschelragout

2 kg Miesmuscheln	4 Knoblauchzehen
3 Zwiebeln	1 Zweig(e) Thymian oder 2 Teel. getrockneter Thymian
2 EL Olivenöl	

0.25 l Weißwein trockener	Salz
600 g Fleischtomaten	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Knolle(n) Fenchel	

1. Die Muscheln unter kaltem Wasser abbürsten. Geöffnete Exemplare wegwerfen.
2. Die Zwiebeln schälen und hacken. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Den Thymianzweig einlegen. Mit dem Weißwein und 1/4 l Wasser aufgießen und aufkochen. Die Muscheln hinzufügen und 8 - 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis sie geöffnet sind. Geschlossene Exemplare wegwerfen, sie sind ungenießbar.
3. Das Muschelfleisch aus den Schalen nehmen und beiseite stellen. Den Muschelsud durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen und etwa um ein Drittel einkochen lassen.
4. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Grob würfeln und die Stielansätze entfernen. In den Muschelsud geben. Bei schwacher Hitze im offenen Topf etwa 5 Minuten köcheln.
5. Inzwischen den Fenchel putzen, waschen, das Grün abschneiden und beiseite stellen. Die Knollen in kleine Würfel schneiden, in den Sud geben und etwa 5 Minuten mitdünsten. Das Fenchelgrün hacken.
6. Den Sud mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Muscheln hineinlegen und bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten erwärmen. Das Fenchelgrün über das Ragout streuen. Mit Baguette servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

930 kJ

7.29 Orata con patate e pomodori Goldbrasse mit Kartoffeln und Tomaten

4 Knoblauchzehen	4 groß. Kartoffeln
4 Fleischtomaten	4 Goldbrassen à 250 g
1 Bd. Petersilie	Salz
6 EL Olivenöl	

Kartoffeln schälen, auf dem Gemüsehobel in Würfel schneiden und in eine ofenfeste Form geben. Fische schuppen, Innereien entfernen, abspülen und trocken tupfen. Fische auf die Kartoffeln legen. Die Fleischtomaten in Würfel schneiden, Knoblauch abziehen, Petersilie abspülen, trocken tupfen und beides fein hacken. Tomatenwürfel auf die Fische geben, mit Petersilie und Knoblauch bestreuen und salzen. Olivenöl über die Fische geben und alles im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad, Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2 etwa 50 Minuten backen.

Dazu reicht man einen vollmundigen Weißwein, zum Beispiel einen Vermentino di Sardegna wie etwa einen Cala Silente (Weintemperatur bei 10°C) und eine frische knackige Gemüseplatte mit viel Sellerie, Fenchel, Karotten, Fleischtomaten und zwei oder drei

Schälchen Salat Dip aus Olivenöl, ein paar Zitronentropfen (oder feinem Essig) und Salz zum Eintunken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

Schwierigkeitsgrad: mittel

7.30 Paella Valenciana

600 g Reis	4 Knoblauchzehen
1 kg Hühner- und Kaninchenfleisch	Safran
6 EL Olivenöl	200 g Erbsen
200 g Tintenfisch, gesäubert in kleinen Stücken	100 g grüne Bohnen
1 groß. Zwiebel, in kleine Würfel	2 Lorbeerblätter
1 rote Paprikaschote, in Würfel geschnitten	200 g Miesmuscheln, gekocht
3 Tomaten, entkernt und gehackt	20 gekochte Garnelen
	Petersilie zum Garnieren

In einer großen Pfanne die Hühner- und Kaninchenfleischstücke in 2 EL Olivenöl anbraten und mit Salz würzen. Nach ca. 10 Minuten die Tintenfischstücke dazugeben und weitere 10 Minuten bei schwacher Hitze garen. In einer Paella-Pfanne oder einer großen Bratpfanne 4 EL Olivenöl erhitzen. Wenn das Öl anfängt zu rauchen, die Zwiebeln andünsten, die Tomaten und den Knoblauch mit dazu geben, dann den Reis mit anbraten. Den Safran dazugeben. 600 ml kochendes Wasser bzw. Muschelbrühe dazugießen. Lorbeerblätter, Bohnen und Erbsen dazugeben und ca. 15 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Geöffnete Muscheln und Garnelen dekorativ darauf verteilen und in den auf ca. 180°C vorgeheizten Ofen geben. Weitere 10 Minuten im Ofen garen. Herausnehmen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Dazu: ein trockener, ehrlicher Rotwein

Mengenangabe: 8-10 Portionen

7.31 Red Snapper 'Roatán'

1 Red Snapper, ca. 1,5 kg	1 Tomate
1 Zwiebel	1 Limone, ausgepresst
2 Knoblauchzehen	1/8 l Weißwein oder Hühnerbrühe
2 Lorbeerblätter	frisch gemahlener Pfeffer
1 Chilischote	Salz
2 Stängel Lemongras	außerdem ein Stück Alufolie
1 groß. Stück Butter	eventuell etwas Sahne

Red Snapper vom Fischer ausnehmen und schuppen lassen. Vor der Zubereitung kalt abspülen und mit Küchentuch abtrocknen. Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden. Tomate achteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote aufschlitzen, Kerne entfernen und grob hacken. Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Die Bauchhöhle des Fisches salzen und pfeffern, die Butter in kleinen Flöckchen hineingeben. Alle anderen Zutaten hineinfüllen, eventuell mit Zahnstocher verschließen. Fisch auf ein großes Stück Alufolie geben, Flüssigkeit hinzufügen und gut verschließen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180°C, 50 Minuten garen. Flüssigkeit auffangen und eventuell mit etwas Sahne binden. Fisch filetieren und auf Tellern mit der Sauce servieren.

Dazu: Reis, Kartoffeln oder Baguette, sowie ein schöner Tomatensalat

Das Rezept entstand während unseres Traumurlaubes auf Roatán im Dezember 2001. Der Fischer hielt jeden Mittag direkt am Steg hinter dem Haus und verkaufte uns seinen frisch gefangenen Fisch - hierzulande ein Luxus. Das Lemongras wuchs im Garten und den Rest lieferten die kleinen Geschäfte in Westend. Improvisieren musste man immer mal, denn das eine oder andere war halt gerade nicht vorrätig. Dieser wunderbare Fisch war auch Bestandteil unseres Weihnachtsessens. Es ist genial einfach zuzubereiten, da keine Küchengeräte erforderlich sind.

Mengenangabe: 4 Personen

7.32 Riesencrevetten an Tomatensauce

16 ungeschälte Riesencrevetten	1 dl Wasser, ca.
1-2 EL Olivenöl	1 Dos. gehackte Pelati (ca. 395 g)
1 Schalotte, gehackt	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
2 Knoblauchzehen, gehackt	1 Prise Zucker
1 klein. Pfefferschote, gehackt	3 EL Kräuter (z.B. italienische Petersilie), gehackt
1 1/2 dl Weißwein	

Vorbereiten: Riesencrevetten schälen, Darm entfernen. Crevetten kühl stellen. Schalen beiseite legen.

Zubereiten: Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Riesencrevetten-Schalen unter Rühren kurz anbraten, Hitze reduzieren. Schalotten, Knoblauch und Pfefferschoten begeben, andämpfen. Mit Weißwein ablöschen. Wasser dazugießen, ca. 45 Minuten zugedeckt köcheln. Alles durch ein Sieb gießen, in die Pfanne zurückgeben. Tomaten durch ein Sieb streichen, begeben, einkochen, bis eine dickliche Sauce entstanden ist, würzen. Riesencrevetten beifügen, zugedeckt auf kleinem Feuer 5-6 Minuten ziehen lassen. Kräuter darüberstreuen, sofort servieren.

Dazu passt: Reis oder Spaghetti.

Hinweis: Als Vorspeise nur die Hälfte der Rezept-Zutaten verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

7.33 Rotbarbe mit Basilikum-Tomaten

2 Fleischtomaten	Pfeffer
1 Schalotte	4 Zweige Basilikum
1 Knoblauchzehe	2 Rotbarben- oder Rotbarschfilets (à 160 g)
1 TL Butter	1 EL Zitronensaft
1 TL Tomatenmark	2 EL Mehl
Zucker	1 EL Öl
Salz	

Die Tomaten einritzen, überbrühen, abschrecken, häuten, entkernen, würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. Beides in der Butter andünsten. Tomatenmark und 1 Prise Zucker unterrühren, Tomaten zufügen und das Gemüse ca. 7 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Würzen. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, einige Blättchen beiseite legen, Rest in Streifen teilen und unter das Gemüse ziehen. Fischfilets abbrausen, trockentupfen mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Im Mehl wenden, im heißen Öl von jeder Seite ca. 3 Min. braten. Auf den Tomaten anrichten und mit beiseite gelegtem Basilikum garnieren. Dazu passt Baguette. Extra-Tipp Die Rotbarbe ist ein sehr wohlschmeckender Fisch. Seine leider recht zahlreichen Gräten lassen sich einfach entfernen, indem Sie gegen die Faser über das Fleisch streichen und sie mit einer Pinzette herausziehen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitung: 25 Min.

Pro Person: 330 kcal; E 33 g, F 14 g, KH 16 g, BE 0

7.34 Safrannudelkranz mit Scholle auf Tomatensugo

250 g lange Bandnudeln	Lorbeerblatt
20 St. Muschelnudeln	Gemüsebrühe
12 St. bunte Schleifchennudeln	75 ml Wasser
1 g Safranpulver	Meersalz
10 g Butter	Pfeffer
6 Schollenfilets (600 g)	<i>zum Garnieren:</i>
300 g Blattspinat	150 g Cocktailtomaten
600 g sehr reife Tomaten	4 Oliven schwarz, entsteint
10 ml Olivenöl	100 g Krabben
10 g Tomatenmark	1/4 Bd. Petersilie
1/2 Pkg. italienische Kräuter (TK)	

Etwa 3 l Salzwasser für die Nudeln aufsetzen. Alle Nudelsorten darin nacheinander separat nach Packungsanweisung kochen.

Oliven hacken, Tomaten blanchieren, abschrecken, schälen und würfeln. Spinat waschen,

blanchieren und vorsichtig ausdrücken. Die Schollenfilets der Länge nach halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Spinat belegen, aufrollen und in Timbaleförmchen (oder Tassen) setzen. Tomatenwürfel in Olivenöl andünsten und 75 ml Wasser, Tomatenmark und Lorbeerblatt zugeben, italienische Kräuter und Gewürze hinzufügen, aufkochen und vom Feuer nehmen. Timbales mit der Scholle im Dampf garen. Alle Nudeln zusammen mit Butter und Safran erwärmen und abschmecken. Die restlichen Zutaten erwärmen. Die Petersilie waschen und klein hacken.

Die Safrannudeln kranzförmig anrichten, in der Mitte das Tomatenragout anrichten, darauf die Schollenröllchen platzieren und mit den halbierten oder geviertelten Cocktailtomaten dekorieren. Den Nudelkranz mit Oliven, Muschelnudeln, Schleifchen, leicht angedünsteten Krabben und Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 80 Min.

Nährwerte pro Portion: 550 kcal / 2312 kJ; E 49 g, F 13 g, KH 58 g

7.35 *Sardine al Pomodoro - Sardinen unter einem Tomatenmantel*

800 g frische Sardinen	Weinessig
400 g geschälte Tomaten (auch aus der Dose)	Paniermehl
	Olivenöl
3 Knoblauchzehen	Salz
1 Bd. Petersilie	Pfeffer

Die Sardinien als Lappen herrichten, d.h. den Fisch von Kopf und Innereien befreien und die beiden Filets teilen, eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Die abgepellten Tomaten grob reiben. Die Petersilie waschen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und mit der Petersilie fein hacken. Eine feuerfeste Form nehmen und die erste Schicht Sardinientranchen sorgfältig hineinlegen. Die Schicht mit den geriebenen Tomaten, dem Knoblauch und gehackten Grünen belegen, dann salzen und mit ganz wenig Olivenöl, Weinessig und Pfeffer würzen.

In dieser Reihenfolge die nächsten Filets einschichten. Die letzte Schicht zusätzlich mit Paniermehl bestreuen. Danach im Ofen bei mittlerer Hitze 20 min lang dämpfen. Fisch in der feuerfesten Form servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

7.36 *Scampi mit Avocados*

8 Scampi frische	3 EL Weißweinessig
2 reife Avocados (je etwa 200 g)	Salz
Saft von 1 Zitrone	1 TL Senf scharfer
2 Fleischtomaten	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Schalotten	5 EL Sojaöl

1. Die Scampi abspülen und 2 - 3 Minuten in kochendem Wasser garen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Die Avocados schälen, halbieren, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch klein würfeln. Mit dem Zitronensaft beträufeln, damit es nicht braun wird.
3. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, quer halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch so groß wie die Avocados würfeln.
4. Die Schalotten schälen und fein hacken.
5. Aus dem Weißweinessig, Salz, dem Senf, Pfeffer und dem Sojaöl eine cremige Marinade rühren. Die Avocado- und Tomatenwürfel mit den Schalotten bis zum Servieren darin marinieren.
6. Von den Scampi die Schale entfernen, das Fleisch längs halbieren und den Darm herausnehmen. Die Scampi mit der Salatmischung überziehen. Dazu schmeckt getoastetes Weißbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

1600 kJ

7.37 Schollenröllchen mit Tomaten

12 Schollenfilets (ca. 840 g)	1 Bd. Dill
1 EL Zitronensaft	400 g Tomaten
4 Schalotten	Pfeffer
1 TL Butter	Worcestersoße
1 Bd. Petersilie	125 ml Sahne

Schollenfilets abbrausen, trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Schalotten schälen, hacken, in Butterglasig dünsten. Petersilie, Dill abbrausen, trockenschütteln, hacken. Kräuter bis auf 1 EL Petersilie zu den Schalotten geben und kurz mitdünsten.

Die Tomaten überbrühen und häuten. Fruchtfleisch achteln, dabei Stielansätze, Kerne entfernen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Schollenfilets mit Pfeffer und Worcestersoße würzen. Kräutermischung darauf verteilen. Von der breiten Kopfseite her aufrollen. In eine gefettete Auflaufform setzen und die Tomaten dazwischen verteilen. Mit der Sahne begießen und ca. 15 Min. garen. Mit übriger Petersilie bestreuen und servieren.

Körnig gekochter Langkornreis passt hervorragend dazu.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 15 Min.

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 360 kcal; E 39 g, F 15 g, KH 8 g

7.38 Schwertfischsteaks

4 Frühlingszwiebeln	Salz
1 Bd. Koriander oder glatte Petersilie	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 groß. Fleischtomaten (etwa 500 g)	4 Schwertfischsteaks (je 180 - 200 g)
1 Limone	Öl Für die Form:
3 EL Olivenöl	

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Den Koriander oder die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken.
2. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, Kerne und Stielansätze entfernen und klein würfeln. Die Limone halbieren und auspressen.
3. Den Backofen auf 200 ° vorheizen.
4. Die Frühlingszwiebeln mit dem Koriander, den Tomatenwürfeln, dem Limonensaft und dem Olivenöl in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Eine Auflaufform oder vier kleine Formen mit Öl auspinseln. Die Schwertfischsteaks kalt abspülen, trockentupfen, salzen, pfeffern und nebeneinander in die Form legen. Die Gemüsemischung gleichmäßig auf dem Fisch verteilen und im Backofen (Mitte) in 15 - 20 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

1000 kJ

7.39 Seelachsfilet mit Tomatengemüse

800 g Seelachsfilet	600 g Tomaten
1 EL Zitronensaft	1 Zwiebel
Salz	1 Knoblauchzehe
weiße Pfefferkörner	1 EL Öl
Pfeffer	1 TL Zucker

Seelachsfilet abbrausen, trockentupfen und in Stücke schneiden. In einen Topf fingerhoch Wasser füllen. Zitronensaft, Salz sowie Pfefferkörner zugeben und aufkochen. Die Fischstücke zugeben und ca. 10 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen, putzen und kleinschneiden. Zwiebel, Knoblauch abziehen, hacken und im Öl glasig dünsten. Tomaten zufügen und einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz,

Pfeffer sowie Zucker abschmecken. Seelachsfilets mit Tomatengemüse und eventuell Kartoffelpüree sowie Brokkoli servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Person: 230 kcal; E 38 g, F 5 g, KH 6 g

7.40 Seelachsfilets mit Tomaten

700 g Fischfilet (z. B. Seelachs oder Rotbarsch)	4 Knoblauchzehen
2 EL Zitronensaft	1/2 Bd. glatte Petersilie
Salz	1/2 Bd. Basilikum
Pfeffer	4 EL Olivenöl
700 g Tomaten	Basilikum zum Garnieren

Fisch abbrausen, trockentupfen, in Portionsstücke teilen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

Tomaten waschen, putzen, in Scheiben schneiden. In gefettete Auflaufform legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Knoblauch abziehen und vierteln. Kräuter abbrausen, hacken, mit Öl verrühren. Mit Knoblauch auf den Tomaten verteilen. 5 Min. backen.

Fisch auf Tomaten legen. Mit Tomatensud bestreichen. 15 Min. backen, garnieren.

Dazu: Baguette

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

pro Person: 270 kcal; E 34 g, F 12 g, KH 6 g, BE 0

7.41 Seeteufel mit Tomatenkruste

40 g getrocknete Tomaten	1 Zitrone, Saft von
3 Scheib. Vollkorntoastbrot	Salz
schwarzer Pfeffer	50 g Butter
800 g Seeteufelfilet	1/8 l Weißwein

Tomaten und Toastbrot sehr fein zerbröseln mischen und mit Pfeffer würzen. Fisch mit Zitronensaft säuern, salzen und in eine gefettete Auflaufform legen. Tomatenfarce auf dem Fisch verteilen, Butter in Flöckchen daraufsetzen und Wein angießen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200 °C / 15 bis 17 Minuten. Beilage: Wildreis.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.42 Seeteufel nach Fischerart Rape a la marinera

1 Zwiebel	200 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
3 Knoblauchzehen	1 EL gemischte Kräuter (Thymian, Rosmarin, Majoran)
1 Möhre	1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
300 g Fischgräten oder -köpfe	50 ml Weißwein
4 Scheib. Seeteufel, ohne Haut und ohne Gräten (oder Kabeljau)	1 Prise Zucker
1/2 Zitrone, Saft von	Salz
1 EL Mehl	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL Olivenöl, kaltgepresst	1 Prise Safran
500 g geschälte Tomaten, frisch oder aus der Dose	1/2 Bd. Petersilie

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, die Möhre putzen, waschen und ebenfalls schälen. Die Fischgräten oder -köpfe mit der Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und der Möhre in etwa 300 ml Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen.

Die Fischeiben mit dem Zitronensaft beträufeln und etwa 10 Minuten zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Mit Küchentrepp abtupfen und mit dem Mehl bestäuben. Das Olivenöl erhitzen und den Fisch beidseitig bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten.

Die Tomaten, die Erbsen, die Kräuter und das Paprikapulver zum Fisch geben und etwa 5 Minuten dünsten. Dann mit 6 Esslöffeln von dem passierten Fischsud und dem Wein ablöschen und weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Mit dem Zucker, Salz und Pfeffer und dem Safran würzen.

Die Petersilie waschen und hacken, den restlichen Knoblauch durchpressen. Den Fisch mit der Petersilie und dem Knoblauch bestreuen und sofort servieren.

Tipp: Mit Fischfond kann die Zubereitung etwas vereinfacht werden.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Pro Portion etwa: 380 kcal / 600 kJ; E 43 g, F 12 g, KH 21 g

7.43 Seeteufelfanne mit Zucchini und Tomaten

Pfeffer, Salz	1 Knoblauchzehe
2 EL raffiniertes Rapsöl	4 Schalotten
1/2 Bd. Petersilie	150 g Kirschtomaten
1 Bd. frischer Thymian	1-2 EL Zitronensaft
1 grüne Chilischote	400 g Seeteufelfilet
200 g Zucchini	200 g Vollkornnudeln

Vollkorn-Nudeln in kochendem Salzwasser garen. Fisch in dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen. Tomaten waschen und vierteln. Schalotten in feine Halbringe schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Chilischote waschen, die Kerne ausschaben und in feine Streifen schneiden. Petersilie feinhacken. Raffiniertes Rapsöl erhitzen, Zwiebeln darin goldgelb dünsten. Eine gepresste Knoblauchzehe, Tomaten, Zucchini, Chili und Thymian zugeben. Kurz andünsten, mit Pfeffer und Salz würzen. Fisch auf das Gemüse legen, alles zugedeckt bei geringer Hitze 10 Minuten dünsten. Nudeln dazugeben, erhitzen und alles miteinander vermengen. Mit Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

7.44 Seezungenröllchen auf Wildreis

1 Zwiebel	1 EL geh. Basilikum
1 Knoblauchzehe	120 g Natur-Wildreis-Mischung
5 EL Olivenöl	800 g Seezungenfilet
400 g stückige Tomaten (Dose)	2 EL Zitronensaft
Salz	200 g Kräuterfrischkäse
Pfeffer	2 EL gehackte Kapern
i TL Zucker	

Zwiebel, Knoblauch schälen, hacken, in 2 EL Öl andünsten. Tomaten mit Saft zufügen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Basilikum würzen. Bei milder Hitze offen ca. 20 Min. köcheln lassen.

Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Fisch abbrausen, trockentupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Frischkäse mit Kapern verrühren, Fischfilets damit bestreichen und aufrollen. Mit Holzstäbchen feststecken.

Restliches Öl erhitzen, Röllchen darin unter Wenden ca. 4 Min. braten. Die Soße angießen und den Fisch ca. 5 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischröllchen mit der Tomatensoße auf dem Reis anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 25 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 470 kcal; E 45 g, F 19 g, KH 30 g

7.45 Sogliola con pomodori e mozzarella

800 g Seezungenfilet	300 g Tomaten
100 g Butter	250 g Mozzarella
3 Schalotten, fein gehackt	2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
8 EL Semmelbrösel	Frischer Basilikum

Einen Teil der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Seezungenfilets darin kurz anbraten. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und die Filets hineinlegen. In der Pfanne nochmals Butter erhitzen und die gehackten Schalotten darin andünsten. Die Semmelbrösel und die Petersilie unter die Schalottenwürfel mischen. Die Bröselmischung über die Seezungenfilets geben. Die Tomaten waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden und im Wechsel mit den Tomatenscheiben auf dem Fisch verteilen. Im Backofen bei 200 Grad/ Gas Stufe 6 überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Basilikum garnieren. Mit Kartoffeln und einem trockenen italienischen Weißwein servieren.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Kochzeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit 35 Minuten

Vorbereitung: 20 Minuten

Pro Person: 606 kcal / 2536 kJ; E 0 g, F 0 g, KH 0 g, BE 0

7.46 **Strudeltaschen mit Lachsfüllung an Tomatensoße**

Strudelteig:

250 g Mehl
125 ml Wasser
1 Prise Salz
50 g flüssige Margarine

Muskat
Zitronensaft
500 g Lachsfilet
Knoblauch-Schnittlauch
40 g Butter zum Bepinseln

Füllung:

2 kg Spinat
2 Zwiebeln
Öl
3 Eier
200 g Creme fraîche
Salz
Pfeffer

Tomatensoße:

1 Zwiebel
10 g Butter
1 Dos. Tomaten (Einwaage 800 g)
1/2 B. Creme fraîche
Pfeffer
Salz
1 Prise Zucker

Für den Strudelteig alle Zutaten mit dem Handrührgerät verkneten. Den Teig zu einer Kugel ausrollen und mit Öl bepinseln, abdecken und im warmen Backofen (5 Minuten 50° C, 30 Minuten 0° C) ruhen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn ausrollen und in 9 Quadrate von 20 x 20 cm teilen.

Für die Füllung den vorbereiteten Spinat blanchieren. Danach mit den gehackten Zwiebeln in Öl auf höchster Einstellung andünsten und etwas abkühlen lassen. Eier und Creme

fräiche hinzufügen und die Masse gut abschmecken. Lachsfilet mit Zitronensaft säuern, in schmale Streifen schneiden. Die Spinatmasse mit dem Lachs in die Mitte der Quadrate geben. Die Ecken wie zu einem Bündel zusammendrücken und mit Knoblauch- Schnittlauch verschnüren. Mit flüssiger Butter bepinseln und im Backofen backen.

Schaltung: 180 - 200°, 2. Schiebeleiste v. u, 160 - 180°, Umluftbackofen 30 - 35 Minuten
Für die Tomatensoße die Zwiebelwürfel in Butter auf höchster Einstellung andünsten, die pürierten Tomaten hinzufügen und alles auf höchster Einstellung 10 Minuten einkochen lassen. Die Soße mit Creme fraîche verfeinern und gut abschmecken.

Mengenangabe: 9 Strudeltaschen

7.47 Thunfisch in Tomatensoße und Auberginen

4 Scheib. Thunfisch (à ca. 200 g)	1/2 TL getr. Kräuter der Provence
8 Sardellenfilets	1 Lorbeerblatt
1 klein. Zwiebel	6 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 klein. Dose geschälte Tomaten (425 ml)
1 Zitrone, Saft von	2 Auberginen
150 ml trockener Weißwein Pfeffer	Salz

Fisch abrausen, trockentupfen. Mit den Sardellenfilets spicken. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen, beides hacken. Zitronensaft mit Wein, Pfeffer, Kräutern, Lorbeerblatt, Zwiebel und Knoblauch zu einer Marinade verrühren. Thunfischscheiben darin ca. 3 Std. beizen.

Den Fisch gut abtropfen lassen, die Marinade dabei auffangen. Den Fisch trockentupfen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Thunfisch darin von beiden Seiten kurz anbraten. Die Tomaten mit Saft in den gewässerten Römertopf geben und den Fisch darauf legen. Mit der Marinade begießen.

Den Deckel auflegen und den Topf auf den Rost in den kalten Ofen stellen. Den Fisch bei 220 Grad (Umluft: 200 Grad) ca. 45 Min. garen.

Auberginen abrausen, putzen und längs in Scheiben schneiden. In 3 EL heißem Öl pro Seite ca. 3 Min. braten, salzen, pfeffern. Tomatensoße abschmecken. Mit Fisch und Auberginen auf Tellern anrichten. Evtl. mit Salat, Zitrone und Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 45 Min.

Marinieren ca. 3 Std.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 670 kcal; E 49 g, F 49 g, KH 4 g

7.48 Thunfischsteaks mit Knoblauch

1 Knolle(n) Knoblauch (ganz)	0.5 TL Kreuzkümmel
2 Paprikaschoten mittelgroße rote	Salz
3 Fleischtomaten	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Chilischote kleine frische	4 Scheibe(n) Thunfisch (je etwa 180 g)
1 Bd. Koriander (ersatzweise glatte Petersilie)	3 EL Butterschmalz

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Knoblauchknolle in Alufolie wickeln und für etwa 45 Minuten in den Backofen (Mitte) legen.
2. Inzwischen die Paprikaschoten waschen und ebenfalls für etwa 20 Minuten mit in den Backofen (Mitte) legen, dabei einmal wenden.
3. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, das Fruchtfleisch klein hacken und dabei die Stielansätze entfernen. Die Chilischote waschen, entkernen und fein hacken.
4. Die Paprikaschoten aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und die Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und mit den Tomaten und der Chilischote in eine Schüssel füllen.
5. Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen, fein hacken und dazufügen. Mit dem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kräftig würzen.
6. Die Knoblauchknolle aus dem Backofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Zehen aus der Schale in die Gemüse-Mischung drücken. Alles gut durchmischen und etwa 1 Stunde im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen.
7. Die Thunfischsteaks leicht salzen und pfeffern. Das Butterschmalz in einer breiten Pfanne erhitzen. Den Fisch darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Das Gemüse mit den Thunfischsteaks anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

Kühlzeit 60 Minuten

2300 kJ

7.49 Tomaten mit Kabeljaufüllung

8 mittelgroße Strauchtomaten	2-3 EL in Streifen geschnittene Basilikumblätter
150 g Kabeljaufilet	Salz
weißer Pfeffer	1 Prise Zucker
Zitronensaft	4-6 EL Olivenöl

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Tomaten waschen, trockentupfen und jeweils einen Deckel abschneiden. Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen, mit der Öffnung nach unten abtropfen lassen.

Fisch abbrausen, trockentupfen und fein würfeln. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen

und das Basilikum darunter mischen.

Tomaten innen leicht salzen, pfeffern und zuckern. Die Fischmischung einfüllen und die Tomatendeckel wieder aufsetzen.

Gefüllte Tomaten nebeneinander in eine flache, ofenfeste Form setzen und großzügig mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Gefüllte Tomaten im Ofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad in ca. 10 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.50 Tomaten-Fisch-Töpfchen

3 mittelgroße Zwiebeln	Pfeffer
30 g Butter	1 EL scharfer Senf
500 g Tomaten	100 g Holland-Gouda, alt
700 g Fischfilet	40 g Butter
1 Zitrone, Saft	1 EL feingehackte Petersilie
Salz	

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In der Butter weich dünsten. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, eiskalt abschrecken. Die Haut abziehen, Tomaten in Achtel schneiden. Die Fischfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Senf bestreichen. Anschließend in 3 Zentimeter breite Streifen schneiden. Vier feuerfeste Förmchen buttern und Filetstreifen, Zwiebeln und Tomatenachtel einschichten. Frischgeriebenen Käse darüberstreuen. Nach Belieben mit Butterflöckchen besetzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 20-30 Minuten backen. Petersilie darüberstreuen und mit Weißbrot oder Brötchen servieren.

7.51 Tomaten-Kompott mit Safran und gegrillter Rotbarbe

4 Rotbarben entschuppt	Pfeffer
<i>Tomaten-Kompott</i>	Frischer Thymian
1 kg Tomaten	etwas Zitronensaft
1-3 Schalotten	<i>Basilikumöl:</i>
2-3 EL Olivenöl	3 Stängel Basilikum
1 Bouquet garni (Porree, Sellerieblätter, Thymian)	125 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen	1 TL Meersalz
1/2 TL Zucker	<i>Garnitur:</i>
8 Safranfäden	4 Kirschtomaten
Salz	einige Basilikumblättchen

Die Tomaten sollen dick und schwer und gut gereift sein. Sie werden gehäutet, geviertelt, Stielansätze und Kerne werden entfernt, und das Tomatenfleisch wird in kleine Würfel geschnitten. Tipp: Tomaten lassen sich sehr gut häuten und behalten ihren Geschmack, wenn man sie zuvor mit der Bunsenbrennerflamme bearbeitet.

Die Schalotten schneide ich fein - mit Liebe, versteht sich. In einer tiefen Pfanne dünste ich dann die Schalotten in zwei Esslöffeln Olivenöl an, gebe die Tomatenwürfel dazu und gare das Ganze bei mittlerer Hitze. Jetzt kommen das Gemüse-Bouquet, die geschälten, entkeimten und zerdrückten Knoblauchzehen, der Zucker und die Safranfäden dazu. Salz und Pfeffer gebe ich aus der Mühle darüber und lasse alles 20 Minuten schön leise köcheln. Ich fülle das Kompott in eine feuerfeste Glasschüssel, fische das Gemüse-Bouquet heraus und zerdrücke die Tomaten noch zusätzlich mit einer Gabel. Ein bisschen Olivenöl und frische Thymianblätter hinein und alles noch einmal abschmecken. Ich rühre dann gut um und lasse es zugedeckt im Kühlschrank eine Nacht ziehen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Basilikumöl: Ich spüle das Basilikum ab, zupfe die Blättchen von den Stängeln und tupfe sie trocken. Ich brauche etwa eine Hand voll davon. Die Blättchen püriere ich im Mixer zusammen mit allerfeinstem Olivenöl und Fleur de Sel, dem besten Salz aus der Bretagne.

Gegrillte Rotbarbe: Die Rotbarbe filetieren und die Gräten mit einer Pinzette entfernen. In einer Pfanne mit geklärter Butter bei großer Hitze zunächst auf der Hautseite braten. Wenn die Haut der Barbe schön rot angebraten ist, die Filets wenden und auf kleiner Flamme braten.

Garnitur: Die Kirschtomaten mit der Bunsenbrennerflamme bearbeiten, schälen und in etwas Olivenöl garen. Etwas Kompott in die Mitte des Tellers geben. Es kann kalt und warm serviert werden. Das Rotbarbenfilet darauf legen. Je eine Kirschtomate als Garnitur auf jeden Teller geben. Mit den Basilikumblättchen und dem Basilikumöl verzieren.

Weintipp: 2004 Perler Hasenberg Auxerrois Spätlese trocken Weingut Herber, Perl/Mosel

Mengenangabe: 4 Personen

7.52 Ungarischer Fischtopf

1 kg gemischte Flußfische, möglichst 3 Sorten	125 ml Fischfond (selbstgemacht oder aus dem Glas)
3 Zwiebeln große	Salz
400 g Kartoffeln festkochende	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 Fleischtomaten	2 Paprikaschoten grüne
2 EL Sonnenblumenöl	4 Scheibe(n) Weißbrot
2 EL Paprikapulver, edelsüß	

1. Die Fische vom Händler ausnehmen und vorbereiten lassen. Die Fischköpfe mitnehmen. Das Fischfleisch in mundgerechte Würfel schneiden.

2. Die Zwiebeln und die Kartoffeln schälen. Die Zwiebeln fein hacken, die Kartoffeln würfeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und entkernen. Dann

grob hacken und dabei die Stielansätze entfernen.

3. In einem großen Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebeln und die Kartoffeln darin unter Rühren etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Dann mit dem Paprikapulver bestäuben und die Tomatenwürfel dazugeben.

4. Den Fischfond in den Topf gießen und alles aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischköpfe einlegen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Danach die Fischköpfe herausnehmen und wegwerfen.

5. Inzwischen die Paprikaschoten halbieren, von den Kerngehäusen befreien, waschen und in Streifen schneiden.

6. Die Fischwürfel und die Paprikastreifen in den Sud geben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

7. Je 1 Weißbrotscheibe in einen Suppenteller legen und mit der Fischsuppe auffüllen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

1700 kJ

7.53 Wolfsbarsch auf der Haut gebraten

4 Stück Wolfsbarschfilet (Loup de mer)	2 klein. Knoblauchzehen
2 Zitronen, Saft davon	2 Zweige frischer Thymian
10 EL Olivenöl	16 Cocktailtomaten
Salz	frisch gemahlener Pfeffer
4 klein. Zucchini	

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und noch vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Wenige Tropfen Zitronensaft über den Fisch träufeln und den Fisch leicht salzen. Das Gemüse waschen und putzen. Die Zucchini der Länge nach vierteln und quer in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Die Cocktailtomaten, je nach Größe halbieren oder vierteln. 4 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Fisch bei schwacher Hitze auf der Hautseite ca. 8 Minuten braten, dann 2 Minuten auf der Innenseite. Inzwischen 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zucchinistücke unter häufigem Wenden braten, bis sie knapp gar sind. Salzen und pfeffern. Die Zucchini mit einer Schaumkelle herausnehmen und warm halten. Den Knoblauch schälen und in den Topf pressen. Die Tomaten und die abgestreiften Thymianblättchen zugeben und alles kurz bei starker Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Restliches Olivenöl mit dem übrigen Zitronensaft verquirlen und unter die Tomaten rühren. Den Fisch mit den Zucchini und dem Tomatengemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Dazu: Baguette

Sollte kein Wolfsbarsch zu finden sein, wir haben es mit Zander versucht - und es war köstlich.

Mengenangabe: 4 Portionen

7.54 Zander auf Tomaten

4 küchenfertige Zanderfilets (à ca. 180 g)	2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft	1 Zwiebel
einige Tropfen Worcestersauce	1 Dos. Pizzatomaten (400 g)
Salz	1/2 Bd. Basilikum in Streifen
weißer Pfeffer aus der Mühle	

Zanderfilets abbrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft und Worcestersauce beträufeln, mit Salz sowie Pfeffer würzen und 10 Min. kühlen.

Filets dünn mit Olivenöl bepinseln, im vorgeheizten Backofen bei Oberhitze grillen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln, im Öl andünsten. Tomaten zufügen, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer kräftig abschmecken, Basilikum untermischen. Soße auf Tellern anrichten, die Zanderfilets darauflegen und z. B. mit Zucchini-Artischocken-Gemüse servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person: 470 kcal; E 18 g, F 47 g, KH 17 g

7.55 Zander auf Tomaten-Gemüse

8 Scheib. Baguette	2 EL Tomatenmark
1 Dos. grüne Bohnen (Abtropfgewicht 850 g)	400 g Tomaten
1 Pkg. TK-Salatkräuter	6 EL Butter
2 Stangen Thymian	2 EL Zitronensaft
2 EL Brühe	500 g Zanderfilet (mit Haut)
2 EL Weinessig	4 EL Rapsöl
4 Schalotten	4 Knoblauchzehen

Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden, in Öl 1 Stunde ziehen lassen. Thymian hacken. Fisch waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln. In 2 EL Knoblauchöl anbraten. Thymian und 2 EL Butter zufügen, bei mittlerer Hitze zu Ende braten. Tomaten kreuzweise einschneiden, überbrühen, abschrecken, häuten, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Schalotten schälen und hacken, in Rest Knoblauchöl glasig dünsten. Tomatenmark unterrühren, mit Essig und Brühe ablöschen. Bohnen und Tomatenspalten zufügen, erhitzen. Kräuter mit Rest Butter verkneten, salzen, pfeffern, auf Baguettescheiben streichen und kurz unter dem Grill rösten. Alles zusammen anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

790 kcal / 3310 kJ

7.56 Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf

1 Messerspitze Safranfäden	250 ml Fisch- oder Hühnerfond
6 EL Olivenöl	140 g abgezogene Mandeln, geröstet und fein gemahlen
1 groß. Zwiebel, gehackt	Salz und Pfeffer
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	12-16 frische Venusmuscheln
1 1/2 EL Thymianblätter, frisch gehackt	12-16 frische Miesmuscheln
2 Lorbeerblätter	600 g dicke, entgrätete Seehecht oder Kabeljaufilets, 5 cm Stücke
2 rote Paprika, entkernt und grob gehackt	12-16 rohe Garnelen, ausgelöst
800 g Tomaten aus der Dose, gehackt	dicke, knuspriges Brot, zum Servieren
1 TL süßes Paprikapulver	
Chilipulver nach Geschmack	

Die Safranfäden in eine feuerfeste Schüssel geben und 4 EL kochendes Wasser zugeben. Beiseite stellen und ziehen lassen.

Das Öl in einer großen, gusseisernen Kasserolle auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Hitze reduzieren, die Zwiebel hineingeben und in 10 Minuten golden braten, aber nicht anbräunen. Knoblauch, Thymian, Lorbeerblätter und rote Paprika unterrühren und weitere 5 Minuten braten, bis die Paprika und die Zwiebel weich sind.

Tomaten, Paprikapulver und Chili zugeben und unter häufigem Rühren weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Fisch- oder Hühnerfond, Safranwasser und geriebene Mandeln unterrühren. Unter häufigem Rühren aufkochen. die Hitze reduzieren und 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Muscheln zubereiten. Entbarten und schmutzige Schalen abschrubben.

Die Fischstücke vorsichtig unterrühren, damit sie nicht verfallen. Garnelen und Muscheln zugeben. Abdecken und alles auf ganz niedriger Stufe ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist, die Garnelen sich rosa färben und die Muscheln geöffnet sind. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben wegwerfen. sofort mit dick geschnittenem Brot zum Aufnehmen der Flüssigkeit servieren.

Tipp: Wenn der Fisch zu lange gart, zerfällt er. Seeteufel ist eine gute Alternative zu Seehecht. Wir haben Wolfsbarsch genommen.

Getränkertipp: ein kräftiger Weißer, vielleicht ein Chardonnay oder ein leichter, ehrlicher roter Landwein.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

8 Fleischgerichte, Innereien

8.1 3erlei Grillspezialitäten

4 Rostbratwürste	4 Tomaten
2 Scheib. Weißbrot, gewürfelt und geröstet	Salz
4 Zweige Thymian	1/2 rote Zwiebel, fein gewürfelt
1 Zucchini	1 EL grobkörniger Senf
1 Karotte	150 g Sauerrahm
100 g Sonnenblumenkerne, geröstet	Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g Kräuterbutter, zimmerwarm	8 Frühlingszwiebeln (Weiß)

Zubereitung Grill-Tomaten: Die Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und das Kernhaus einem Löffel entnehmen. Kräuterbutter, Sonnenblumenkerne und Brotwürfel vermischen und in die Tomaten füllen, Deckel wieder aufsetzen und die Tomaten einzeln in Alufolie einwickeln, je einen Thymianzweig dazu geben. Die Tomaten auf dem Grill ca. 10 Minuten grillen.

Zubereitung Bratwurstspießchen: Die Rostbratwürste dritteln. Karotte schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Perlzwiebeln mit einem kleinen Messer kreuzweise leicht einschneiden. Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und schräg in fingerdicke Scheiben schneiden. Gemüse und Würste auf Spieße stecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze auf dem Grill ca. 10-15 Minuten grillen.

Zubereitung Dipp: Sauerrahm, Senf und Zwiebelwürfel verrühren. Mit Salz abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

8.2 Bolognese-Mix

500 g grobes Rinderhack aus Bug oder Schulter	1 Knoblauchzehe
100 g Champignons, geviertelt	10 frische Tomaten, grob zerkleinert
1 Gemüsezwiebel, fein gewürfelt	1 Dos. Tomatenmark
Öl zum Anbraten	Wasser
1 EL Paprikapulver	1 Lorbeerblatt (wer mag)
	Salz, Pfeffer, Majoran

Die Zwiebel und die Karotte schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen und vierteln. Alles zusammen in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten. Paprikapulver und Knoblauch (gepresst oder halbiert) hinzufügen. Nun das Hackfleisch dazu geben und bei starker Hitze anbraten. Die Tomaten würfeln und zusammen mit dem Tomatenmark und ca. 0,5 - 0,7 l Wasser auffüllen. Die Soße - je nach Geschmack - mit dem Lorbeerblatt verfeinern. Alles bei

schwacher Hitze 2-3 Stunden köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Dazu: Nudeln nach Wahl.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 200

8.3 Coniglio (Kaninchen) mit Tomaten und Balsamico

1 Kaninchen	5 gehackte Tomaten
Mehl	1/2 TL Kurkuma
Olivenöl	Rosmarin
2 EL Balsamico-Essig	Salz
<i>Für die Tomaten-Balsamico-Sauce:</i>	Pfeffer
1 groß. gehackte Zwiebel	geröstete Fenchelsamen
3 klein. gehackte Knoblauchzehen	4 EL Balsamico-Essig

Kaninchen in Stücke zerlegen. Mit Mehl bestäuben und kurz in Olivenöl anbraten. In eine Auflaufform legen.

Für die Tomaten-Balsamico-Sauce gehackte Zwiebel und klein gehackte Knoblauchzehen glasig dünsten. Gehackte Tomaten zugeben. Mit Kurkuma, Rosmarin, Salz, Pfeffer und gerösteten Fenchelsamen abschmecken. Balsamico- Essig unterrühren; die Sauce reduzieren und eindicken lassen.

Kaninchen im Ofen bei mittlerer Hitze rund 40 Minuten schmoren. Nach der Hälfte der Zeit mit 2 bis 3 Esslöffeln Balsamico-Essig begießen.

Mengenangabe: 4 Personen

8.4 Couscous mit Lamm und Gemüse

300 g Couscous-Grieß	1 Prise Cayennepfeffer
500 g Lammschulter	1 Bd. frischer Koriander oder glatte Petersilie
3 EL Olivenöl	3 EL Tomatenmark
2 Zwiebeln	je 1 rote und gelbe Paprikaschote
Salz	1 Aubergine
frisch gemahlener Pfeffer	2 mittelgroße Zucchini
1/2 TL Kardamom	3 Fleischtomaten
1/2 TL Kreuzkümmel	
1 Prise gemahlener Zimt	

Den Couscous-Grieß nach Anweisung quellen lassen und im Verlauf der Zubereitung garen.

Das Lammfleisch in Würfel schneiden in heißem Olivenöl kräftig anbraten. Die Zwiebeln

grob gehackt zufügen. Salz, Pfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel, Zimt, Cheyennepfeffer, Tomatenmark und dreiviertel des grob gehackten Korianders (Petersilie) unterrühren. Alles bei milder Hitze zehn Minuten schmoren.

Paprikaschoten, Aubergine und Zucchini putzen, waschen, in Würfel schneiden und zufügen. Ein viertel Liter Wasser aufgießen.

Die Fleischtomaten achteln, entkernen und grob gehackt untermischen.

Bei mittlerer Hitze 45 Minuten garen.

Mit dem übrigen Koriander (Petersilie) bestreuen und mit dem gegarten CousCous-Grieß und Harissa (siehe dort) servieren.

Jeder würzt es mit Harissa (siehe dort) selbst am Tisch.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

8.5 **Feurige Paprikarouladen in fruchtiger Tomatensauce**

1 EL gehackter Oregano	1/2 TL Sambal Oelek
2 Lorbeerblätter	4 EL grober Senf
3 Wacholderbeeren	2 Paprikaschoten
500 ml Tomatensaft	4 Rinderrouladen
2 EL Tomatenmark	100 g Zwiebelwürfel
4 EL Rapsöl	1 EL Mehl
Salz, Pfeffer	

Die Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Senf mit Sambal Oelek verrühren. Die Rouladen mit einem Pfannenboden plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit der Senfmischung bestreichen und mit den Paprikastreifen belegen. Das Fleisch zu Rouladen aufrollen, mit Küchengarn binden und im heißen Öl rundum scharf anbraten. Die Temperatur reduzieren, die Rouladen kurz herausnehmen und die Zwiebelwürfel anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, umrühren, Tomatenmark zugeben, kurz anrösten und mit Aprikosensaft ablöschen. Etwas einkochen lassen und den Tomatensaft zugießen. Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter hinzugeben. Aufkochen lassen, die Rouladen hineinsetzen und abgedeckt in den vorgeheizten Ofen schieben. Bei 180 °C auf der 2. Schiene von unten 50 Minuten garen. Zwischendurch die Rouladen wenden. Nach der Garzeit die Rouladen aus der Sauce nehmen, das Garn entfernen und die Rouladen warm stellen. Die Sauce durch ein Sieb gießen. Aufkochen, Oregano zugeben, abschmecken und zu den Rouladen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

532 kcal / 2229 kJ

8.6 **Filet mit Tomaten-Curry**

750 g Schweinefilet	2 Zwiebeln
Salz, Pfeffer	8 Aprikosenhälften (Dose)
3 EL Öl	1 TL Currypulver
750 g Tomaten	1 EL Pistazienkerne, geh.

Fleisch abrausen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer einreiben. In 1 EL heißem Öl rundum in 20-25 Min. braten.

Tomaten überbrühen, häuten und vierteln. Zwiebeln abziehen und in dünne Spalten schneiden. Aprikosen abtropfen lassen, in Spalten teilen.

Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Aprikosen, Tomaten zufügen, 5 Min. schmoren lassen. Mit Curry, Salz, Pfeffer würzen, Pistazien darüberstreuen. Filet aufschneiden, mit Tomaten anrichten. Evtl. mit Minze servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person: 370 kcal; E 44 g, F 28 g, KH 17 g

8.7 Fleisch-Pizza

1 Fleisch-Boden (siehe Grundrezept)	100 g Champignons, in Scheiben
<i>Belag</i>	4 Knoblauchzehen, gehackt
2 EL Tomatenpüree	1 Bd. Petersilie, gehackt
6 mittelgroße Tomaten	1/2 EL italienische Kräutermischung
3 Päckli Mozzarella (360 g)	Pfeffer aus der Mühle
1 Päckli getrocknete Steinpilze,	wenig Salz
eingeweicht, abgetropft	Olivenöl zum Beträufeln

Belag vorbereiten: Tomaten quer und wie Mozzarella in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden. Fleisch-Boden formen: Fleischmasse in das gefettete Backblech verteilen. Aus der Masse dem Blechrand entlang einen Rand formen. Boden mit nassen Händen möglichst glattstreichen.

Belegen: Tomatenpüree auf dem Fleisch-Boden verstreichen. Tomaten- und Mozzarella-scheiben abwechslungsweise ziegelartig drauflegen. Alle restlichen Zutaten bis und mit Kräutern darauf verteilen. Würzen und mit Olivenöl beträufeln.

Backen: 20-25 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Zum Servieren in Stücke schneiden.

Mengenangabe: 8 Personen

8.8 Fleischspieße mit feuriger Tomatensoße

250 g Schweinefilet	1 klein. Dose geschälte Tomaten
250 g Rinderfilet	3 frische Chilischoten
150 g geräucherter Speck	oder 1 - 2 getrocknete Chilischoten
1 groß. Zwiebel	1 Prise Pfeffer
40 g Butter	Salz, Rosenpaprika

Fleisch in Würfel, Speck in Scheiben schneiden und abwechselnd auf Spieße stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Grill oder Pfanne braten. Zwiebel fein würfeln, in heißer Butter glasig andünsten, Tomaten hinzugeben und ca. 20 Minuten unter mehrmaligem Umrühren köcheln lassen. Chilischoten putzen, entkernen, in feine Streifen schneiden oder getrocknete Chilischoten mit breitem Messer zerdrücken und hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Die feurige Tomatensoße zu den Spießchen reichen. Dazu: Stangenweißbrot

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.9 Frikadellen und Grill-Tomaten

2 Knoblauchzehen	Pfeffer
1 klein. Zwiebel	100 g Feta-Käse
4 EL Rapsöl	1/4 Bd. Basilikum
1/2 Bd. Thymian	1/4 Bd. Schnittlauch
100 g Kräuterquark (20 % Fett i. Tr.)	4 groß. Tomaten
650 g Rinderhackfleisch	150 g Zucchini
Salz	

Knoblauch, Zwiebel abziehen, hacken, in 2 EL Öl andünsten. Thymian abzupfen. Mit Zwiebel, Quark, Hack, Salz, Pfeffer verkneten. Feta würfeln. Hack zu 8 Frikadellen formen, dabei je 1 Feta-würfel in die Mitte drücken.

Basilikum, Schnittlauch hacken, würzen, mit 2 EL Öl verrühren. Tomaten, Zucchini waschen. Tomaten mehrmals einschneiden, Zucchini in Scheiben teilen, mit Kräuteröl in die Einschnitte geben. Gemüse in geölter Alufolie, Frikadellen 15 Min. grillen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

pro Person: 620 kcal; E 40 g, F 49 g, KH 5 g

8.10 Gegrillte Lammspieße im Tomatenbett

Salz, Zitronensaft	1 TL Salz
200 g Schmand	3 zerdrückte Knoblauchzehen
1/2 Gemüsezwiebel	300 g Sahnejoghurt
2 Fleischtomaten	900 g magere Lammschulter oder -keule ohne Knochen
2 EL Zitronensaft	
Pfeffer aus der Mühle, schwarz	

Lammfleisch von Sehnen befreien. Fett dranlassen, dadurch erhält das Fleisch beim Garen sein Aroma und bleibt saftig. Fleisch in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Für die Marinade Joghurt, Knoblauch, Salz und reichlich Pfeffer verrühren. Mit den Fleischwürfeln mischen und über Nacht, mindestens aber 4 - 5 Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Fleischwürfel auf Holzspieße stecken und unter dem Grill unter Wenden etwa 8 - 10 Minuten grillen. Fleischtomaten und Zwiebeln in sehr feine Streifen schneiden, auf einer Platte anrichten. Salzen und pfeffern. Schmand mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Heiße Spieße auf dem Gemüsebett anrichten. Mit Sauce begießen und sofort servieren. Dazu frisches Bauernbrot servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

8.11 Gegrillte Lammsteaks mit Tomaten

<i>Fleisch</i>	2 kleine, getrocknete Chilischoten
600 g Lammsteaks	1 TL Balsamessig
2 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl
5 Pfefferkörner	<i>Tomaten</i>
2 Pimentkörner	4 groß. Tomaten
1 TL Rosmarin	4 klein. Rosmarinzweige
1 TL Thymian	Pfeffer aus der Mühle, Salz

Den Knoblauch, die Kräuter und die Gewürze im Mörser zerkleinern. Das Olivenöl und den Balsamessig dazugeben und über die Lammsteaks (man nehme die gefrorenen von Aldi) geben. Etwa 1 Stunde ziehen lassen.

Tomaten waschen und kreuzförmig einschneiden oder halbieren. Pfeffern, salzen und den Rosmarinzweig hineinstecken.

Den Grill gut vorheizen. Alles in eine feuerfeste Form geben und so lange unter dem Grill lassen, bis die Tomaten weich sind - dann ist auch das Fleisch genau richtig - innen rosa und außen kross.

Auf vorgewärmte Teller geben und das Fleisch mit Fleur de Sel bestreuen.

Dazu: roh gebratene Kartoffelwürfel und grüne Bohnen oder Kartoffelgratin und Bohnensalat.

Getränkertipp: 2003er Dornfelder, Essenheimer Teufelspfad, Weingut Braunewell

Mengenangabe: 4 Portionen

8.12 Gratiniertes Schweinerückensteak mit Tomaten-Basilikum-Sauce und Vollkornbandnudeln

300 ml Rapsöl	1500 g Tomatensauce, Instant
500 g Zwiebeln, gewürfelt, TK	2000 g Tomaten, gewürfelt, TK
4000 g Blattspinat, TK	50 g Basilikum, gefriergetrocknet
10 g Knoblauch, Paste	800 ml Sahne, 30 %
2000 g Hartkäse, 30 %	200 g Zucker
500 g Tomaten, gewürfelt, TK	8000 g Vollkornbandnudeln, 8 mm
12000 g Schweinerückensteaks, à 120 g	10 Stk. Basilikum, Topf
2000 g Vollkornmehl	100 Stk. Gewürzpauschale
2000 ml Rapsöl	(Salz, Pfeffer, Zucker)
10000 ml Wasser	

Rapsöl erhitzen, Zwiebelwürfel anschwitzen, Blattspinat zugeben, anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zucker würzen. Abkühlen lassen. Hartkäse und Tomatenwürfel unter die Masse heben. Schweinerückensteaks von beiden Seiten in Mehl wenden, überschüssiges Mehl gut abklopfen. Rapsöl erhitzen, Steaks von beiden Seiten kurz anbraten, anschließend auf flache GN-Bleche legen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Mit einem Löffel die Spinat-Käse-Masse auf den Steaks verteilen. Schweinerückensteaks im vorgeheizten Kombidämpfer ca. 3 Min. bei 220 °C Heißluft überbacken, anschließend bei ca. 90 °C Heißluft ca. 5 Min. garen. Wasser erhitzen, Saucenpulver einrühren, aufkochen. Tomatenwürfel, Basilikum und Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Vollkornnudeln in gesalzenem Wasser garen.

Anrichtehinweis: Nudeln in der Mitte auf vorgewärmten Tellern anrichten, Schweinerückensteaks auf die Nudeln geben, mit Sauce versehen und mit Basilikum ausgarnieren.

Mengenangabe: 100 Personen

je Portion: 940 kcal

8.13 Green Meat Delux

1 EL frisch gehackter Salbei	Salz
Petersilie	Pfeffer
frisches Bohnenkraut	1 EL kaltgepresstes Rapsöl
3 EL feines Rapsöl	1 EL Zitronensaft
500 g Fleischtomaten	1 EL frisch gehackter Thymian
3 Knoblauchzehen	1 EL milder Senf
500 g grüne Bohnen	2 Knoblauchzehen

4 Rumpsteaks (á 100g)
Pfeffer

Salz
Basilikum

Öl, Zitronensaft und Pfeffer sämig rühren. Thymian, Salbei und Senf untermischen. Knoblauch schälen, fein hacken und ebenfalls dazugeben. Alles zu einer Marinade verrühren. Die Steaks mit der Marinade einstreichen und idealer Weise mindestens für 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Etwa 30 Minuten vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen und die Fleischstücke gut abtropfen lassen. Anschließend die Steaks noch mit einem Küchenpapier abtupfen. Die übrig gebliebene Marinade zusammen mit einem Pinsel für das spätere Einstreichen bereitstellen. Die Steaks in einer Pfanne anbraten. Die Garzeit beim Rumpsteak beträgt etwa 8 bis 12 Minuten. Das Fleisch während des Bratens wenden und die gebratene Seite mit der bereitstehenden Marinade bepinseln. Anschließend die Steaks etwa 3 Minuten ruhen lassen und erst dann servieren. Für das Bohnengemüse die Bohnen putzen und in gut gesalzenem Wasser circa 10 bis 15 Minuten kochen: Die Bohnenkrautstiele werden mitgekocht. Nach dem Garen werden die Bohnen in einem Sieb unter kaltem Wasser abgeschreckt. Die Tomaten kurz ins Bohnenkochwasser tauchen und anschließend eiskalt abkühlen, so lassen sie sich besser häuten. Die gehäuteten Tomaten entkernen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken, im feinen Rapsöl andünsten. Die Tomaten hinzufügen und einige Minuten köcheln lassen, bis sie sich zu einem Mus verbunden haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen untermischen, mit den Gewürzen abschmecken und mit fein geschnittenem Basilikum vermischt servieren. Zu den Steaks mit dem Bohnengemüse schmeckt hervorragend frisches Roggenmischbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

8.14 Gulasch mit Tomaten

500 g Rindergulasch	2 Lorbeerblätter
3 EL Olivenöl	5 Pfefferkörner
5 groß. Zwiebeln	2 Pimentkörner
2 Knoblauchzehen	2 Gewürznelken
2 EL Tomatenmark	1 Chilischote, geputzt, Kerne entfernt
400 g Tomaten aus der Dose, stückig	Salz, Pfeffer
150 ml trockener Rotwein	500 g Nudeln, Rigatoni oder Spirellis

Gulasch von eventuellem Fett befreien. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden, Knoblauch schälen und pressen. Öl in einem Dampfkochtopf bei hoher Stufe erhitzen, Fleisch kräftig anbraten und herausnehmen. Zwiebeln anbraten, bis sie zerfallen sind. Tomatenmark mit anrösten, Tomatenstücke, Rotwein und die Gewürze dazugeben und aufkochen lassen. Fleisch wieder hinein geben. Topf verschließen und wenn die Ringe hochkommen Temperatur herunterschalten.

In der Zwischenzeit können die Nudeln nach Anleitung zubereitet werden. Kurz bevor die

Nudeln fertig sind, Dampfkochtopf entdampfen, öffnen und Fleisch und Sauce mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Chilischote entfernen.

Nudeln abtropfen lassen. Zusammen mit dem Gulasch in tiefen Tellern heiß servieren.

Dazu: ein frischer grüner Salat

Getränketipp: ein samtiger, weicher Rotwein - aber nicht zu filigran oder ein kühles Bier

Mengenangabe: 4 Portionen

8.15 Hackbällchen-Spieß auf Chili-Tomaten-Ragout

750 g Rinderhack	Öl und Butter zum Braten
1 Schalotte	Spieße
2 Knoblauchzehen	2 Knoblauchzehen
1 Ingwer	3 Chilischoten
1 Chilischote	500 g Tomaten
60 g Joghurt	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Eier	etwas Zucker
2 EL Semmelbrösel	Basilikumblätter
Salz, Pfeffer aus der Mühle	2 EL Öl

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Die Schalotte fein Würfeln, Knoblauch und Ingwer durch die Knoblauchpresse drücken. Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Alles mit Joghurt, Eiern, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer unter das Hackfleisch mischen und zu einem Teig verarbeiten. Aus der Hackfleischmasse Bällchen formen, in heißem Öl und Butter rundum anbraten und bei kleiner Hitze fertig braten, dann auf Spießchen stecken. Chili-Tomaten-Ragout: Den geschälten und durchgepressten Knoblauch und die gewaschenen, entkernten und in feine Streifen geschnittenen Chilischoten in Öl anbraten. Die heiß überbrühten Tomaten schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Tomaten zu Knoblauch und Chili geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Rinderhackspießchen auf dem Chili-Tomaten-Ragout anrichten und zum Schluss mit Basilikumblättern dekorieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.16 Hackbraten mit Tomaten

1 Brötchen vom Vortag	2 EL Olivenöl
1/2 Stange Porree	250 g Speisequark
20 g getr. Tomaten in Öl	2 Eier
2 Zwiebeln	500 g gemischtes Hackfleisch
1/2 Bd. Oregano	Salz, schwarzer Pfeffer

Das Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, Zwiebeln abziehen, beides fein würfeln.

Den Oregano abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Oregano mit Porree, Tomaten sowie den Zwiebeln in 2 EL Öl dünsten. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Quark in einem Küchentuch ausdrücken. Brötchen ausdrücken, zerpfücken. Mit Quark, Porreegemüse, Eiern und Hackfleisch gut verkneten, abschmecken.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Kastenform mit Öl fetten, Hackteig einfüllen, ca. 45 Min. backen.

Den Hackbraten aus der Form nehmen, evtl. mit Tomaten, Senfsoße und Salzkartoffeln, Oregano anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Person: 650 kcal; E 37 g, F 50 g, KH 15 g

8.17 Hackfleischbällchen an Tomatensauce

Sauce

1 Zwiebel, fein gehackt
 1 Knoblauchzehe, gepresst
 1/2 TL Anissamen, zerdrückt
 2 EL Olivenöl
 4 groß. Tomaten, geschält,
 entkernt, in Schnitzen
 3 getrocknete Tomaten, fein gehackt
 2 groß. Rüebl, an der
 Bircherraffel gerieben
 1 dl trockener Weißwein
 Salz

Pfeffer, nach Bedarf

Fleisch

600 g gehacktes Dreierlei
 75 g Couscous (ungekocht)
 1 EL Mehl
 1 Ei
 2 Knoblauchzehen, gepresst
 2 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
 1/2 TL Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 Öl zum Braten

Zwiebeln, Knoblauch und Anis im warmen Öl andämpfen. Frische und getrocknete Tomaten sowie Rüebl beifügen, kurz mitdämpfen. Mit dem Wein ablöschen, zugedeckt ca. 40 Min. köcheln, evtl. offen leicht einkochen, würzen.

Zubereiten des Fleisches: Alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut mischen. Masse kneten, bis sie fein ist und zusammenhält. Mit angefeuchteten Händen baumnussgroße Bällchen formen.

Braten: Portionenweise ca. 12 Min. im nicht zu heißen Öl ringsum braten, zugedeckt beiseite stellen.

Fertig zubereiten: Hackfleischbällchen in der Sauce 4-5 Min. heiß werden lassen. Dazu passt: Couscous.

8.18 Hackfleischkuchen mit Tomaten

2 Zwiebeln	1 Bd. Kerbel
2 Brötchen vom Vortag	Salz, Pfeffer
1 kg Hackfleisch	1 EL grobkörniger Senf
4 Eier	Paprikapulver, edelsüß
2 EL Semmelbrösel	4 Fleischtomaten
1 Knoblauchzehe	250 g Gorgonzola

Zwiebeln abziehen, hacken. Brötchen einweichen, ausdrücken. Mit Hack, Eiern, Bröseln, Zwiebeln zu einem Fleischteig verarbeiten. Den Knoblauch schälen, hacken, unterheben. Kerbel abbrausen, Blättchen abzupfen, 3/4 unterziehen. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Paprikapulver würzen.

Tomaten überbrühen, häuten und wie den Gorgonzola in Scheiben schneiden. Ofen auf 175 Grad vorheizen. Eine Auflaufform fetten, die Hälfte des Fleischteigs hineingeben. 2/3 des Käses, Hälfte der Tomaten darauf legen. Übriges Fleisch sowie restliche Tomaten- und Käsescheiben hineingeben. 45-50 Min. backen. Mit übrigem Kerbel garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

Backen ca. 50 Min.

pro Person etwa: 1200 kcal

8.19 Hasenrücken in Schokoladensauce

6 Chilischoten grüne	75 g Rosinen kernlose dunkle
8 EL Erdnussöl	50 g Kochschokolade oder bittere Blockschokolade
2 Paprikaschoten rote	2 TL Zucker
400 g Fleischtomaten	375 ml Fleischbrühe
1 Zwiebel große	Salz
4 Knoblauchzehen	2 Hasenrücken (je etwa 600 g)
75 g Mandeln	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
50 g Erdnüsse, geröstet	120 g Speck durchwachsener
4 Gewürznelken	40 g Butterschmalz
8 Pfefferkörner schwarze	2 EL Sesamsamen helle
1 Zimtstange (etwa 3 cm)	
0.25 TL Anissamen	

1. Die Chilischoten waschen, halbieren und von den Stielansätzen und den Samensträngen befreien. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schoten darin anbraten, herausnehmen und bis zur Weiterverarbeitung wässern. Die Pfanne mit dem Öl beiseite stellen. Den Backofen auf 250° vorheizen.

2. Die Paprikaschoten und die Tomaten waschen und im Backofen (Mitte) rösten, bis die

Schalen Blasen werfen. Herausnehmen und unter einem feuchten Tuch etwa 5 Minuten ruhen lassen. Vorsichtig häuten und von den Stielansätzen und den Kernen befreien. Den Backofen auf 180° herunterschalten.

3. Das Öl in der Pfanne wieder erhitzen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und mit den Paprikaschoten, den Tomaten, den Mandeln, den Erdnüssen und den Gewürzen unter Rühren etwa 5 Minuten sautieren. Etwas abkühlen lassen, dann mit den Rosinen, den Chilischoten und dem Wasser im Mixer pürieren.

4. Die Schokolade in Würfel schneiden. Mit dem Zucker, der Fleischbrühe und dem Inhalt des Mixers in einen Topf geben. Bei ganz schwacher Hitze langsam zum Kochen bringen, salzen und etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis die Sauce schön dickflüssig ist.

5. Die Hasenrücken waschen, trockentupfen, wenn nötig, häuten und beidseitig am Rückgrat entlang knapp 1 cm tief einschneiden. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Den Speck fein würfeln. In einem Bräter das Butterschmalz erhitzen und den Speck darin langsam auslassen.

6. Die Speckgrieben an den Topfrand schieben und die Hasenrücken mit der Fleischseite nach unten im heißen Fett etwa 5 Minuten anbraten. Dann auf die Knochenseite wenden und mit dem Speck bestreuen. Im Backofen (Mitte) in 20 - 25 Minuten garen, dabei hin und wieder mit Bratfett übergießen.

7. Die Hasenrücken aus dem Bräter nehmen und zugedeckt einige Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit eine trockene Pfanne erhitzen und darin die Sesamsamen goldbraun rösten. Die Schokoladensauce durch ein Sieb streichen, zurück in den Topf geben und erhitzen.

8. Die Hasenrücken von den Knochen lösen und schräg zur Faser in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel anrichten und mit der Sauce überziehen. Mit Sesamsamen bestreut servieren.

Dazu schmecken in Butter gebratene Kartoffeln oder ofenfrisches Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

4200 kJ

8.20 Kalbsleber mit Salbei-Balsamico-Tomaten

16 Salbeiblätter	2 TL Butterschmalz
640 g Kalbsleber	1/2 TL Rapsöl
Muskat	1 EL Schnittlauch
Salz, Pfeffer	240 g Tomaten
Basilikum (Garnitur)	160 g junge Schalotten
4 EL Balsamico	320 g Eiernudeln
150 ml brauner Kalbsfond	

Kalbsleber mit etwas Öl beträufeln, mit Pfeffer würzen sowie mit den Salbeiblätter zum Aromatisieren belegen. Nudeln in leichtem Salzwasser mit ein paar Tropfen Öl auf den Biss

kochen und kalt abschrecken. Schalotten schälen, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Tomaten abziehen, entkernen und in Filets schneiden. Leber in heißem Butterschmalz beidseitig langsam braten. Die Salbeiblätter zum Wenden wieder auflegen, damit das Aroma von unten her durch die Leber zieht, danach Salbei wieder entfernen. Die jungen Schalotten in etwas Rapsöl glasig angehen lassen, Tomaten und Schnittlauch zufügen. Mit etwas Kalbsfond angießen, dann den Balsamico aufgießen, alles leicht reduzieren lassen und nachwürzen. Eiernudeln in wenig Butterschmalz anschwemmen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Leber auf Tellern anrichten, mit Balsamico-Tomaten und Soße überziehen. Die Nudeln daneben anrichten und mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

8.21 Kalbsschnitzel mit Tomatensoße

4 Kalbsschnitzel	20 g Butter
1 Bd. Basilikum	1 kg Fleischtomaten
1/2 Gläser trockenen Weißwein	Basilikumblätter zum Garnieren
Salz	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker	40 g Butterschmalz
1 Knoblauchzehe	

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kalbsschnitzel in Butterschmalz braten, salzen und pfeffern. Die Fleischtomaten kurz in kochendes Wasser legen, mit kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, vierteln, die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Fleischtomaten andünsten. Mit der durchgepressten Knoblauchzehe, Zucker und Salz würzen, danach den trockenen Weißwein zum Tomatenmus geben und einkochen lassen. Basilikum waschen, trocknen, in Streifen schneiden und zugeben. Die Soße zu den Kalbsschnitzeln reichen. Dazu: Broccoliröschen und Bandnudeln

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

8.22 Kaninchen in würziger Sauce Conill escabetxat

1 küchenfertiges Kaninchen, in Portions-	2 groß. Tomaten
stücke geschnitten	2 Lorbeerblätter
Salz, frisch gemahlener Pfeffer	1 TL schwarze Pfefferkörner
3 EL Mehl	1 TL Wacholderbeeren
4 EL Olivenöl	2 Gewürznelken
1 groß. Zwiebel	2 Prise Safranpulver
1 Knoblauchknolle	1 Stück Zimtstange

1/2 l trockenen Weißwein
50 ml Rotweinessig (muss nicht sein)

1 unbehandelte Orange

Die Kaninchenteile kalt abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen, mit Salz und Pfeffer einreiben und mit Mehl bestäuben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kaninchenteile bei guter Mittelhitze rundherum hellbraun anbraten. Die Pfanne beiseite stellen. Fleischteile abtropfen lassen, in eine ofenfeste Form legen und zugedeckt warm halten. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchknolle abspülen. Die Tomaten achteln, die Stielansätze und Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Die Pfanne mit dem Fett erneut mittelstark erhitzen. Die Zwiebelscheiben glasig dünsten, Tomaten und Knoblauchknolle zufügen, zwei Minuten dünsten. Lorbeerblätter und Gewürze unterrühren, Wein und Essig zugeben und alles kräftig aufkochen.

Die Zutaten aus der Pfanne über die Kaninchenteile gießen und das Gericht in der geschlossenen Form etwa 40 Minuten garen.

Die Orangen waschen, abtrocknen, in Spalten schneiden und zum Servieren auf das Kaninchen geben. Sollten keine unbehandelten Orangen zu beschaffen sein - normale nehmen und das Kaninchen mit Filets dekorieren.

Als Beilage genügt ein frisches Baguette, da das Gericht für sich schon sehr aromatisch ist. Wer mag kann den weichen Knoblauch bei Tisch aus den Schalen drücken und mitessen.

Die Gewürzkombination ist sehr orientalisches. Die Ursprünge des Rezeptes stammen schließlich aus den arabischen Zeiten Mallorcas und hat bisher jedem geschmeckt.

Das passende Getränk - ein trockener, aber fruchtiger Rotwein.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.23 Kaninchen mit Thymian-Tomaten-Soße

1 kg Kaninchen in Stücke zerkleinert	1 klein. Stiel Rosmarin
1 EL frische Thymianblättchen	Einige Salbeiblätter
4 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl
200 g Speck in Scheiben	1 Glas Rotwein
2 Lorbeerblätter	Salz
1 kg frische Tomaten (oder 1 Dose gewürfelte Pelati)	Pfeffer

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, schälen, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Thymian, Rosmarin, Knoblauchzehen und Salbei zusammen klein hacken.

Speckscheiben um die Kaninchenstücke wickeln und mit Holzstäbchen feststecken.

Olivenöl, gehackte Kräuter und Lorbeerblätter in eine Kasserolle geben, Kaninchen bei kleiner Flamme darin von allen Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erst Rotwein und dann Tomaten hinzufügen, zudecken und für 1 Stunde unter öfteren umrühren schmoren lassen.

Auf einem Servierteller anrichten und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen**Vorbereitung:** 25 Minuten**Kochzeit:** 1 Stunde 15 Minuten**8.24 Kaninchen mit weißen Bohnen**

400 g Flaschentomaten	100 ml Weißwein
5 Knoblauchzehen	250 ml Hühnerfond
1 rote Peperoncino	1 Zweig Rosmarin
6 EL Olivenöl	2 Zweige Salbei
1 Kaninchen (ca. 1,8 kg, zerlegt)	2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer	1 Dos. dicke weiße Bohnen (800 ml)

Die Flaschentomaten längs vierteln, den Saft und die Kerne entfernen. Den Knoblauch pellen. Peperoncino längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Kaninchenteile leicht salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten von allen Seiten goldbraun anbraten. Knoblauch und Peperoncino zugeben und anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und Fond zugießen. Tomaten und Kräuter zugeben und zugedeckt im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 200°C (Umluft 180 °C) 1 Stunde schmoren. Dabei mehrmals mit dem Fond begießen.

Die Bohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Nach 45 Minuten Garzeit die Bohnen zum Kaninchen geben. Kaninchen mit den Bohnen in einer flachen Schüssel anrichten und servieren.

Dazu: geröstetes Ciabatta.

Mengenangabe: 4 Portionen**8.25 Kaninchenrücken mit Senfkruste und Tomaten-Concassée**

4 Kaninchenrückenfilets (à ca. 80-90 g)	6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	500 g Tomaten
3 EL körniger Senf	1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 EL Dijon-Senf	1 Knoblauchzehe
2 EL Semmelbrösel	50 g schwarze Oliven
4 TL Thymianblätter	Thymian zum Garnieren

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Fleisch abbrausen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer würzen. Beide Senfsorten mit Semmelbröseln und Thymianblättern verrühren.

In einer beschichteten Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Die Kaninchenrückenfilets darin von allen

Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Filets in eine Auflaufform legen und die Oberseite mit der Senfpaste bestreichen. im Ofen ca. 12-15 Min. garen. Tomaten häuten und vierteln. Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen, in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, in feine Scheiben teilen. 2 EL ÖL erhitzen. Knoblauch, Tomaten darin 3-4 Min. dünsten. Oliven und Frühlingszwiebeln dazugeben, weitere 1-2 Min. schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Filets aufschneiden und zusammen mit der Tomaten-Concassée anrichten. Mit Thymian garniert servieren. Dazu schmecken Bandnudeln oder Spätzle.

Info: Concassée de tomates ist ein Begriff aus der französischen Küche und bezeichnet sanft in Butter geschmorte Tomatenwürfel.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 15 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 390 kcal; E 19 g, F 30 g, KH 13 g

8.26 Kasseler mit Tomaten-Apfel-Chutney

600 g Kasseler (ohne Knochen)	1/2 TL Ingwerpulver
3 mittelgroße Äpfel	1 Pr. gem. Nelken
1 Pkt. (400 g) Tomaten in Stücken	4 TL abgeriebene Schale
200 ml Apfelsaft	1 unbehandelten Orange
50 ml Apfelessig	80 g Rosinen
1 TL brauner Zucker	

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden. Mit Tomaten, Apfelsaft, Essig, Zucker, Gewürzen und Rosinen vermischen. Die Hälfte davon in eine Auflaufform geben, das in Scheiben geschnittene Kasseler darauflegen, die zweite Hälfte darauf verteilen. Abgeriebene Orangenschale darüberstreuen. Die Auflaufform mit Brat- oder Alufolie schließen, nach 30 Minuten Garzeit die Folie entfernen.

Schaltung: 200-220°, mittlere Schiebeleiste 160-180°, Umluftbackofen ca. 40 Minuten
Dazu schmeckt körniger Reis od. Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.27 Koteletts mit Tomaten-Zwiebeln-Gemüse

4 Schweinekoteletts (etwas dicker)	4 Zwiebeln
4 Scheib. (kleine) gekochter Schinken	300 g Tomaten
frisch gemahlener Pfeffer	200 g Pilze (Steinpilze, Champignons)
40 g Butterschmalz	Oregano (frisch oder getrocknet)
Salz	Nudeln

Koteletts mit Pfeffer würzen und in einer Pfanne in heißem Butterschmalz auf jeder Seite 6 Min. braten, salzen und im Ofen warm stellen. In dem Bratenfond die in Ringe geschnittenen Zwiebeln bräunen, die geschälten, entkernten und in Stücke geschnittenen Tomaten dazugeben, den gekochten Schinken zugeben und 10 Min. köcheln. Die gesäuberten und in Stücke geschnittenen Pilze dazugeben, nochmals 5 Minuten mitschmoren, würzen und Oregano darüberstreuen. Koteletts mit der Soße servieren.

Tipp: Dazu eignen sich Nudeln vorzüglich.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.28 Koteletts mit Tomatenpanade

4 Schweinskoteletts (je ca. 200 g)

1/2 TL Salz

3 EL Mehl

1 Ei

1 EL Tomatenpüree

80 g Paniermehl

1/2 TL Salz

Bratbutter zum Braten

Sauce

4 EL Ketchup

2 EL Nordische Sauermilch (z. B. Dessert Extra-fin)

1 TL Basilikumblätter, fein geschnitten

4 groß. Basilikumblätter, evtl.

Ofen auf 60 Grad vorheizen. Platte und Teller vorwärmen. Koteletts mit Haushaltspapier trockentupfen, salzen. Mehl in einen flachen Teller geben. Ei mit Tomatenpüree in einem tiefen Teller verrühren. Paniermehl und Salz in einen flachen Teller geben. Koteletts im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, in der Eimasse, dann im gewürzten Paniermehl wenden, Panade gut andrücken. Bratbutter in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Panierte Koteletts portionenweise bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 7 Min. braten. Herausnehmen, warm stellen.

Sauce: Ketchup, Sauermilch und Basilikum gut verrühren, zu den Koteletts servieren.

Dazu passen: Nudeln, Gemüse.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 421 kcal / 1761 kJ; E 36 g, F 20 g, KH 25 g

8.29 Koteletts mit Tomatensalat

Koteletts

1 EL grobkörniger Senf

2 EL Aceto balsamico

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 EL Zitronenpfeffer

4 Schweinskoteletts (je ca. 200 g)

3/4 TL Fleur de Sel

Tomatensalat

600 g rote, grüne und schwarze Tomaten,
in ca. 1 cm dicken Scheiben
400 g Datteltomaten am Zweig
1 1/2 EL Zitronensaft
1/2 TL Fleur de Sel

wenig Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bd. Basilikum, fein geschnitten
1/2 Bd. Pfefferminze, fein geschnitten
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gepresst

Senf und alle Zutaten bis und mit Zitronenpfeffer gut verrühren. Fleisch damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. marinieren. Fleisch ca. 30 Min. vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen. Marinade abstreifen, beiseite stellen. Fleisch salzen.

Grillieren: Unbeschichtete Grillpfanne mit wenig Öl bestreichen, heiß werden lassen, Hitze reduzieren. Koteletts beidseitig je ca. 3 Min. grillieren, mit der beiseite gestellten Marinade nochmals bestreichen, beidseitig je ca. 2 Min. fertig grillieren.

Tomatensalat: Unbeschichtete Grillpfanne heiß werden lassen. Tomaten portionenweise auf einer Seite ca. 3 Min. grillieren. Herausnehmen, mit Zitronensaft beträufeln, würzen, mit der Grillseite nach oben auf eine Platte legen, Kräuter darüberstreuen. Öl mit dem Knoblauch gut verrühren, darüberträufeln.

Grillieren: ca. 10 Min.

Marinieren: ca. 2 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 460 kcal / 1925 kJ; E 32 g, F 31 g, KH 12 g

8.30 Kuskus mit Lamm und Gemüse

50 g Kichererbsen
250 g Lammfleisch
250 g Rindfleisch
4 Hühnerkeulen (von je etwa 200 g)
5 EL Olivenöl
3 Fleischtomaten
2 TL Brühe gekörnte
0.5 Stange(n) Lauch
1 Zwiebel
1 Kartoffel große

1 Möhre
1 Zucchini mittelgroß
1 Aubergine kleine
300 g Kuskus (Reformhaus oder Naturkost-
laden)
100 g Butter
1 TL Harissa (türkisches Lebensmittelge-
schäft)
2 EL Tomatenmark
1.5 TL Kreuzkümmel gemahlener

1. Die Kichererbsen etwa 12 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Das Fleisch und die Hühnerkeulen kalt abspülen und trockentupfen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einem Kuskus-Topf erhitzen.

2. Die Fleischstücke in dem Öl bei mittlerer Hitze in etwa 4 Minuten goldbraun braten. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, von den Stielansätzen befreien, pürieren und mit der gekörnten Brühe zum Fleisch geben. Mit Wasser knapp bedecken und

bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten kochen lassen.

3. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kartoffel waschen, schälen und grob würfeln. Die Möhre waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Zucchini und die Aubergine waschen und von den Stiel- und Blütenansätzen befreien.

4. Den Zucchini in Scheiben, die Aubergine in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Den Kuskus in eine Schüssel geben, mit 1/4 l Salzwasser übergießen, durchrühren und etwa 15 Minuten quellen lassen. Das Gemüse und die Kichererbsen zum Fleisch in den Topf geben. So viel Wasser angießen, dass alles knapp bedeckt ist.

5. Den Kuskus mit zwei Gabeln lockern und in den Topfaufsatz geben. Den Aufsatz über den Eintopf in den Topf hängen. Das Gericht bei schwacher Hitze in etwa 45 Minuten fertigkochen.

6. Den Aufsatz mit dem Kuskus abnehmen, die Butter in kleinen Stücken auf dem Kuskus verteilen und ihn mit zwei Gabeln gut auflockern.

7. Für die scharfe Sauce zwei Tassen Brühe aus dem Eintopf nehmen und in eine kleine Schüssel füllen. Die Brühe mit der Harissa, dem Tomatenmark und dem Kreuzkümmel verrühren.

8. Der Kuskus wird traditionell in der Mitte einer großen Platte zu einer Pyramide geformt und das Fleisch und der Eintopf um die Pyramide herum arrangiert. Die scharfe Sauce wird getrennt dazu gereicht.

Mengenangabe: 4 Portionen

Quellzeit 720 Minuten

Zubereitungszeit 120 Minuten

4650 kJ

8.31 Lamm mit Tomaten-Rucola

600 g Lamm-Hüftsteaks

500 g frische Tomaten

4 Schalotten

125 g Rucola

3 Stiele Rosmarin

2 Stiele Salbei

2 Knoblauchzehen

1 unbehandelte Limette

8 EL Olivenöl

2 EL Aceto Balsamico

30 g getr. Tomaten

Pfeffer

Salz

Zucker

Steaks waschen u. abtupfen. Rosmarin u. Salbei waschen, von den Stielen zupfen, fein schneiden. Knoblauch schälen und durchpressen. Limette waschen, abtrocknen. Schale abreiben, Saft auspressen. 4 EL Olivenöl mit Knoblauch, Limettenschale und -saft, Rosmarin, Salbei und Pfeffer mischen und die Steaks beidseitig darin wenden. Steaks abgedeckt 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Getrocknete Tomaten kalt abwaschen, 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen. Stielansatz der frischen Tomaten herausschneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben,

abschrecken, die Haut abziehen, vierteln und entkernen. Schalotten schälen und vierteln. Rucola putzen, waschen und grob zerkleinern. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Kräuter von den Lammsteaks mit einem Messer entfernen und aufbewahren. 2 EL Olivenöl in beschichteter Pfanne erhitzen, Steaks darin 10 Minuten braten. Kräutermarinade wieder über das Fleisch geben, weitere 2 Min. braten. Restliches Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Getrocknete Tomaten, Salz, Zucker, Pfeffer und Aceto Balsamico zufügen. 2-3 Minuten dünsten. Frische Tomaten kurz darin; schwenken. Rucola dazugeben. Einmal umrühren und mit den Lammsteaks servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.32 Lamm-Chops an Tomatensauce

12 Lamm-Chops oder Lammkoteletts

MARINADE UND SAUCE

2 dl Tomatensaft

4 EL Öl

4 EL Tomatenketchup

einige Tropfen Worcestershiresauce

einige Tropfen Tabasco

1 TL Zucker

Pfeffer aus der Mühle

3 EL frische Kräuter, gehackt,

z. B. Petersilie, Rosmarin, Majoran

2 EL Cognac

1 Tomate, gewürfelt

wenig Salz

Alle Zutaten bis und mit Cognac verrühren, Fleisch darin einige Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Fleisch herausheben und gut abtropfen. Marinade in ein Pfännchen geben und 10 Minuten köcheln. Tomatenwürfel und Salz begeben und 2 Minuten mitköcheln.

Grillieren: Fleisch sparsam salzen, dann auf jeder Seite ca. 3 Minuten grillieren. Heiße oder ausgekühlte Sauce dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

8.33 Lammhüftchen mit Tomatenragout

0,5 Bd. Thymian

3 Zweige Rosmarin

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

2 Lammhuft, (je ca. 180 g schwer)

Zum Fertigstellen

1 Bd. Frühlingszwiebeln

4 Fleischtomaten, groß

Salz

Olivenöl, zum Braten

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

2,5 dl Weißwein

2 EL Honig

1 TL Fleischextrakt, ersatzweise 0,5 Tl

Bouillonpaste

Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen. Die Thymianblättchen von den Zweigen streifen, die Rosmarinnadeln vom Stiel zupfen und beides fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Die Kräuter und den Knoblauch mit dem Olivenöl und etwas schwarzem Pfeffer verrühren. Die Lammhüftchen damit rundum einstreichen und kurz ziehen lassen. Inzwischen Wurzelansatz und dunkles, grobes Grün der Frühlingszwiebeln entfernen. Die Frühlingszwiebeln fein hacken. Reichlich Wasser aufkochen. Von den Tomaten den Stielansatz herausschneiden. Die Früchte kurz ins kochende Wasser legen, bis die Haut leicht aufreißt, dann sofort unter kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten häuten, waagrecht halbieren, die Kerne herauskratzen und durch ein Sieb drücken. Den Saft für die Sauce beiseitestellen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Von den Lammhüftchen mit der Kante eines Löffels die Marinade abstreifen und beiseitestellen. Das Fleisch salzen. In einer Bratpfanne etwas Olivenöl kräftig erhitzen. Dann die Lammhüftchen hineingeben, die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und die Fleischstücke rundum je nach Dicke 4-5 Minuten anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heißen Ofen 1-1 1/4 Stunden nachgaren lassen. Die Marinade in die Bratpfanne geben und darin die Frühlingszwiebeln mit dem Kreuzkümmel andünsten. Mit Weißwein und dem beiseite gestellten Tomatensaft ablöschen, den Honig sowie den Fleischextrakt oder die Bouillonpaste beifügen und alles auf 1/2 dl einkochen lassen. Kurz vor dem Servieren die Tomatenwürfel zum eingekochten Wein geben und alles aufkochen. Sobald die Tomaten anfangen, Saft zu ziehen, die Pfanne vom Feuer nehmen und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Lammhüftchen in Scheiben schneiden und mit dem Tomatenragout anrichten.

Als Beilage passen Reis oder kleine neue Kartoffeln.

Für den Kleinhaushalt 2 Personen: Zutaten halbieren, jedoch 1 1/2 dl Weißwein verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

Pro Portion: 294 kcal / 1231 kJ; E 21 g, F 13 g, KH 13 g

8.34 Lammkeule mit Gemüse

4 Knoblauchzehen	Salz
1 Zitrone unbehandelt	1 kg Kartoffeln kleine
0.5 Bd. Rosmarin frischer	8 Möhren kleine
0.5 Bd. Salbei frischer	8 Petersilienwurzeln mittelgroße
1 Blatt Lorbeer	2 Bd. Frühlingszwiebeln
6 Pfefferkörner weiße	8 Tomaten mittelgroße
4 EL Olivenöl, kaltgepresst	8 Stange(n) Sellerie
1 Lammkeule (mit Knochen etwa 2,5 kg)	200 ml Weißwein trockener

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und schälen. Die Schale fein hacken. Den Saft auspressen. Den Rosmarin und den Salbei waschen, trocken schwenken und zusammen mit dem Lorbeerblatt fein hacken. Die Pfefferkörner grob hacken. Alle diese Zutaten mit dem Olivenöl mischen. Die Lammkeule

mit der Kräutermischung einreiben und zugedeckt mindestens 6 Stunden im Kühlschrank marinieren.

2. Den Backofen auf 250 ° vorheizen. Die Kartoffeln, die Möhren und die Petersilienwurzeln schälen und waschen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die Tomaten und den Sellerie waschen, die Stangen halbieren.

3. Die Lammkeule salzen und in die Fettpfanne des Ofens legen. Die Keule im Ofen (unten, Gas Stufe 5, Umluft 220 °) etwa 15 Minuten anbraten. Die Temperatur auf 180 ° (Gas Stufe 2, Umluft 160 °) zurückschalten. Das Gemüse zu der Keule geben und salzen. Die Hälfte des Weins angießen. Alles etwa 45 Minuten garen. Den restlichen Wein angießen. Die Lammkeule wenden und in etwa 45 Minuten fertig garen.

Dazu Weißbrot servieren.

Mengenangabe: 8 Portionen

Marinierzeit 360 Minuten

Zubereitungszeit 150 Minuten

2500 kJ

8.35 Lammkeule mit mediterranen Kräutern und frischem Tomatensalat

Lammkeule

1200 g Lammkeule ohne Knochen

2 Gemüsezwiebeln

1 Karotte

1/4 Sellerieknolle

2 Knoblauchzehen

200 ml Rotwein

50 ml Balsamico

etwas Wacholderbeere,

Lorbeerblatt,

Piment,

Koriander

Mediterrane Kräuter:

Rosmarin,

Thymian,

Salbei (fein gehackt)

50 ml gutes Olivenöl

Meersalz, Pfeffer

Tomatensalat

500 g Tomaten (Lieblingssorte),

Strunk entfernen und einkreuzen

5 Schalotten in feine Würfel geschnitten

etwas Olivenöl

30 g Pinienkerne, in einer Pfanne geröstet

60 ml Olivenöl

30 ml Rotweinessig

20 Blätter Basilikum

(in feine Streifen geschnitten)

50 g Oliven ohne Stein

(in Scheiben geschnitten)

etwas Parmesan (in Blätter gehobelt)

Meersalz und Pfeffer

Gemüse und Knoblauch würfeln und in einem Bräter in Olivenöl anbraten. An das Gemüse etwas Wasser, den Rotwein und Balsamico gießen und einkochen lassen. Gewürze im Mörser zerstoßen und über das Gemüse streuen. Die Kräuter feinhacken und mit Olivenöl, Meersalz und Pfeffer verrühren. Zehn Minuten ziehen lassen. Mit der Masse die Lammkeule gut einpinseln. Die Lammkeule auf das Gemüse stellen und bei 180 Grad bräunen, dann die Temperatur auf 120 Grad reduzieren. Garzeit etwa 80 bis 120 Minuten. Wenn die Keule gar ist, den Bratensaft durch ein Sieb in einen Topf gießen und zur Hälfte einkochen.

Zum Binden eiskalte Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Keule in der Zwischenzeit im ausgeschalteten Ofen warm halten.

Tomatensalat: Die Tomaten kurz in kochendes Wasser eintauchen, in Eiswasser herunterkühlen, häuten und in dünne Scheiben schneiden. Tomatenscheiben auf eine Platte legen und mit Olivenöl, Rotweinessig, Meersalz und Pfeffer marinieren. Schalottenwürfel in Olivenöl glasieren und mit den Pinienkernen, den Olivenscheiben und dem Basilikum über die Tomaten verteilen. Zum Schluss mit den Parmesanblättern bestreuen.

Schmorteile: Schmorteile sind die Stücke aus Keule und Schulter, da sie den optimalen Eigengeschmack haben. Dazu gehören die Klassiker wie Sauerbraten, Rinderbraten, Schweinekeule, Schweineschulter, Lamm- und Rehkeule.

Mario Kalweits kleines Einmaleins zum Schmoren: - In der Zugabe der Gemüse, die mitgeschmort werden, lässt sich variieren: Die klassischen Wurzelgemüse sind Sellerie, Möhre, Lauch über Süßkartoffel, Pastinaken, Fenchel, Maronen und Pilze. Geschmacklich sollte das Gemüse immer auf den Braten abgestimmt sein. - Nie zu kleine Fleischstücke nehmen, da sie in der Regel an Saftigkeit verlieren. Ein großes Stück braucht Zeit, bringt aber auch den vollen Geschmack. - Zum Schmoren müssen große Fleischstücke, die für den Braten benötigt werden, immer erstens scharf angebraten und zweitens mit Flüssigkeit gar geschmort werden. - Durch das langsame Garen bei geringer Temperatur zwischen 90 und 120 Grad werden die festen und bindegewebereichen Stücke zart und sehr gehaltvoll im Geschmack. - Die Schmorteile lassen sich zwar auch bei kleiner Temperatur garen, nur verlängert sich dann die Garzeit um ein Vielfaches. - Zwischendurch die Keule immer wieder begießen. Dadurch trocknet sie oben nicht aus und wird gleichmäßig saftig. - Ist die Keule gar? Um das zu prüfen, mit einem Zahnstocher in die Keule stechen: Tritt klarer Fleischsaft aus, und das Fleisch ist weich, ist die Keule gar. - Zum Ablöschen eignete sich Bier, Wein, Brühe, Säfte.

Mario Kalweits Tricks für einen perfekten Tomatengenuss: - Für den Tomatensalat immer reife Tomaten nehmen. - Mario Kalweit bevorzugt für einen Salat immer Tomaten ohne Haut. - Zum Anrichten sind Fleischtomaten besser geeignet als beispielsweise sizilianische Tomaten. Sie sehen einfach besser aus. - Immer sehr gutes Öl und Essig nehmen, das macht den Salat erst richtig lecker. - Schalotten, Pinienkerne und Parmesan gehören zu jedem guten Tomatensalat. - Vor dem Servieren den Tomatensalat zeitig aus dem Kühlschrank nehmen, denn kalter Tomatensalat entfaltet nicht sein volles Aroma. - Zum Salat passt wunderbar eine getoastete Brotscheibe. Mit einer Knoblauchzehe über die knusprige Kante fahren. Lecker!

Mengenangabe: 4 Personen

8.36 Lammkoteletts

12 Tomaten
Meersalz
schwarzer Pfeffer
5 EL Olivenöl

1 Bd. Basilikum
8 Lammkoteletts
100 g Kräuterbutter

Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und kreuzweise einritzen. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Die Tomaten auf ein Backblech geben, salzen, pfeffern und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Die Tomaten im vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. garen.

In der Zwischenzeit das Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter von den Zweigen zupfen. Die Basilikumblätter über die Tomaten streuen und die Tomaten in weiteren ca. 5 Min. fertig garen.

Die Lammkoteletts mit einem Küchenpapier trockentupfen, salzen und pfeffern. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkoteletts darin auf jeder Seite 2-3 Min. braten. Herausnehmen.

Koteletts mit den Tomaten auf vier Tellern anrichten. Die Kräuterbutter in Stücke schneiden. Die Koteletts mit der Kräuterbutter und evtl. Basilikumblättern garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Person: 680 kcal; E 44 g, F 52 g, KH 9 g

8.37 Lammkoteletts mit Auberginen, Knoblauch und Tomaten

2 Auberginen, klein	1.5 dl Olivenöl
4 Knoblauchzehen	400 g Pelatitomaten
12 Lammkoteletts	1 TL Oregano, getrocknet
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	1 TL Balsamicoessig
0.5 TL Rosenpaprika, (scharf)	1 Prise Zucker

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen. Den Stielansatz der Auberginen entfernen und die Früchte ungeschält in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Die Lammkoteletts mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. In 2 Portionen in je 2 Esslöffeln Olivenöl etwa 3 Minuten braten. Auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heißen Ofen warm stellen. Restliches Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Auberginen mit dem Knoblauch hineingeben, salzen und pfeffern und unter häufigem Wenden braten, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Dann die Pelati mitsamt Saft sowie den Oregano beifügen und ungedeckt so lange lebhaft kochen lassen, bis die Auberginen weich sind; die Sauce soll dabei einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Balsamicoessig und Zucker abschmecken. Das Auberginengemüse in einer Platte anrichten und die Lammkoteletts darauf geben. Sofort servieren.

Für den Kleinhaushalt 2 Personen: Zutaten halbieren. 1 Person: Zutaten vierteln, jedoch 1/2 dl Olivenöl verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

Pro Portion: 696 kcal / 2914 kJ; E 24 g, F 62 g, KH 8 g

8.38 Lammkoteletts mit Grilltomaten

2 Stk. Lammrücken mit Knochen	4 Spieße
4 EL feines Rapsöl	Gewürze
2 Knoblauchzehen	250 g Butter
1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer, Zucker
1 EL Petersilie, kleingeschnitten	4 Zweige Estragon
20 Stk. Kirschtomaten	Zitronenschale

Lammrücken putzen und in Koteletts schneiden. Aus Öl, 2 Knoblauchzehen, kleingeschnittener Petersilie und Rosmarin eine Marinade herstellen. Das Fleisch darin einlegen und mindestens einen halben Tag ziehen lassen. Später von jeder Seite ca. 2 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten aufspießen und ca. 3 Minuten grillen. Dabei ab und zu wenden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Estragon zupfen und kleinschneiden. Mit der Butter zusammen in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenschale würzen. In Folie oder Backpapier einrollen und kühlstellen. Scheiben herunterschneiden und zu den gegrillten Lammkoteletts reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

8.39 Lammkoteletts mit Olivenbutter und Cherrytomaten

1 Peperoncino	Salz
1 Zweig Rosmarin	<i>Olivenbutter:</i>
0.5 Bd. Thymian	80 g Oliven, schwarz, entsteint
1 Knoblauchzehe	0.5 Bd. Petersilie, glattblättrig
4 EL Olivenöl	80 g Butter, weich
12 Stück Lammkoteletts, doppelt, aus dem Carré geschnitten	Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	1 Knoblauchzehe
250 g Cherrytomaten	0.5 Zitrone, abgeriebene Schale

Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Alle diese Zutaten mit dem Olivenöl mischen. Die Lammkoteletts mit Pfeffer würzen, in eine Platte geben und die Gewürz-Öl-Mischung darüber verteilen. Die Cherrytomaten waschen, halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Buttermischung die Oliven fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken. Die weiche Butter und etwas Salz sowie Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und durchrühren, bis sich Spitzchen bilden. Die Knoblauchzehe dazupressen, Zitronenschale, Oliven und Petersilie beifügen und alles gut mischen. Wenn nötig kühl stellen. Kurz vor dem Servieren den Backofen auf 100 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen. Eine beschichtete Bratpfanne leer

erhitzen. Die Lammkoteletts leicht salzen. Portionenweise jeweils mitsamt etwas Marinade hineingeben und auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und ungedeckt in den 100 Grad heißen Ofen stellen, bis alle Koteletts gebraten sind. Zuletzt im Bratensatz die Olivenbutter aufschäumen lassen. Die Cherrytomaten beifügen und nur gut heiß werden lassen, dann die Mischung über die Lammkoteletts träufeln. Für den Kleinhaushalt 2 Personen Zutaten halbieren. 1 Person Zutaten vierteln.

Mengenangabe: 4 Personen

Pro Portion: 698 kcal / 2922 kJ; E 27 g, F 64 g, KH 3 g

8.40 Lammmedaillons auf Tomatengemüse

<i>Fleisch</i>	(getrocknetes, fein geriebenes Weißbrot)
2 Lammrückenfilets, groß, je ca. 180 g schwer	50 g Butter
	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, aus der Mühle	<i>Tomatengemüse</i>
1 TL Senf, mild	400 g Cherrytomaten
12 Tranchen Pancetta	1 Zwiebel, mittel
1 Zweig Rosmarin	2 Knoblauchzehen
0.25 Stück Zitrone, abgeriebene Schale	3 EL Olivenöl
75 g Paniermehl, oder Mie-de-pain	1 dl Marsala

Die Lammrückenfilets in je 6 gleichmäßige Medaillons schneiden und etwas flach drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Jedes Medaillon mit 1 Tranche Pancetta umwickeln. Die Rosmarinnadeln fein hacken. Mit der Zitronenschale unter das Mie-de-pain oder Paniermehl mischen. Die Butter schmelzen. Die Medaillons zuerst in der Butter, dann in der Paniermischung wenden; restliche Butter zum Braten verwenden. Restliche Butter und Olivenöl erhitzen und die Medaillons darin portionenweise auf jeder Seite etwa 1 Minute braten. Die Medaillons in eine ofenfeste Form geben. Der Bratenjus wird für das Tomatengemüse weiterverwendet. Die Cherrytomaten waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Im Olivenöl hellgelb dünsten. Tomaten und Marsala beifügen und das Gemüse zugedeckt auf kleinem Feuer 5 Minuten leise kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren die Lammmedaillons im auf 160 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während 8-10 Minuten gar ziehen lassen. Auf dem Tomatengemüse anrichten.

Für den Kleinhaushalt 2 Personen: Zutaten halbieren. 1 Person: Zutaten vierteln.

Mengenangabe: 4 Personen

Pro Portion: 500 kcal / 2093 kJ; E 27 g, F 33 g, KH 17 g

8.41 Lammmedaillons mit Kräuter-Tomaten-Haube

3 Lammrückenfilets, groß	4 EL Paniermehl
1 Bd. Basilikum	4 EL Parmesan, gerieben
9 Tranchen Rohessspeck, lang, dünn	6 EL Olivenöl
0.5 Bd. Petersilie, glattblättrig	Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
8 Dörrtomaten, in Öl eingelegt	1 EL Bratbutter

Jedes Lammrückenfilet in 6 Tranchen schneiden. 9 große Basilikumblätter bereit legen. Jeweils auf die Unterseite 1 Lammstückes 1 Basilikumblatt legen und mit einer 2. Lammtranche decken (ebenfalls mit der Unterseite gegen das Basilikumblatt). Mit 1 Specktranche umwickeln und diese mit Küchenschnur binden oder mit Zahnstocher fixieren. Restliches Basilikum und Petersilie fein hacken. Dörrtomaten ebenfalls hacken. Alles mit Paniermehl, Parmesan, Olivenöl und etwas frisch gemahlenem Pfeffer zu einer Paste rühren. Unmittelbar vor dem Fertigstellen den Backofengrill auf 230 Grad vorheizen. In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Lammmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne setzen. Nun die Hitze etwa um 1/3 reduzieren und die Medaillons insgesamt 4 Minuten braten, zuletzt auch an den Speckrändern. In eine feuerfeste Form setzen. Die Würzpaste auf den Medaillons verteilen und gut andrücken. Die Medaillons unverzüglich auf der zweitobersten Rille einschieben und unter dem 230 Grad heißen Grill etwa 5 Minuten überbacken. Sofort servieren.

Als Beilage passen gebratene Kartoffeln oder Fladenbrot.

Für den Kleinhaushalt: 2 Personen: Zutaten halbieren. 1 Person: 4 Lammrückenfilets von etwa 11/2 cm Breite schneiden lassen. Mit 2 Basilikumblättern und 2 Specktranchen nach Rezept zu Medaillons formen. Restliche Zutaten vierteln.

Mengenangabe: 4 Personen

Pro Portion: 467 kcal / 1955 kJ; E 30 g, F 34 g, KH 6 g

8.42 Lammragout nach Abruzzen-Art

2 rote Paprikaschoten,	1 Zwiebel (gehackt),
4 EL Olivenöl,	200 g reife Tomaten (geschält und in Würfel)
500 g Lammfleisch (Ragoutstücke),	oder Pelati (geschälte Tomaten aus der Dose)
Salz,	
Pfeffer,	

Die Paprikaschoten unter den Grill legen, bis sie leicht braun sind und die Haut abziehen. Das Kerngehäuse entfernen und das Paprikafleisch in feine Würfel schneiden.

Im heißen Olivenöl das Lammfleisch braten. Salzen und pfeffern, danach das Fleisch herausnehmen und warm stellen.

Die Zwiebeln in dem Bratenfett glasig werden lassen. Paprika- und Tomatenwürfel hinzufügen. Ca. 30 Minuten sanft schmoren lassen. Das Fleisch wieder dazugeben und gut heiß werden lassen. Mit Nudeln servieren.

8.43 Lammrückenfilet mit Tomaten-Thymian-Kruste

3 Lammrückenfilets	1 Knoblauchzehe
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	30 g Tomatenpüree
1 EL Bratbutter	6 Zweig Thymianblättchen, abgezupft
80 g Butter, weich	50 g Paniermehl

Den Backofen auf 70 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen. Die Lammrückenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In der heißen Bratbutter rundum nur gerade 11/2 Minuten anbraten; sie müssen außer einem kleinen Rand innen noch vollständig roh sein. Auf die vorgewärmte Platte geben und im 70 Grad heißen Ofen 1 Stunde nachgaren lassen. Inzwischen die Butter kräftig rühren, bis sie Spitzchen bildet. Die Knoblauchzehe dazupressen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen, dann nacheinander Tomatenpüree, Thymian und Paniermehl sehr gut untermischen. Nach 1 Stunde Garzeit die Lammrückenfilets herausnehmen und den Backofengrill auf 230 Grad stellen; damit die Grillschlangen schnell aufheizen, die Ofentüre einen Spalt weit geöffnet halten! Die Lammrückenfilets mit der Tomatenbutter bestreichen und gut andrücken. Das Fleisch sofort wieder in der Mitte des Ofens einschieben und während 6-8 Minuten überbacken. Sofort in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sofort in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Zubereitungsart auch geeignet für: Lammrack: nur gerade 2-2 1/2 Minuten anbraten (Knochen sind noch roh!), dann wie Lammrückenfilets zubereiten, jedoch 8-9 Minuten überbacken. Pouletbrüstchen: je nach Dicke 3-4 Minuten anbraten und bei 80 Grad nachgaren (ca. 1 Stunde); 6-8 Minuten überbacken.

Tipp: Servieren Sie dazu ein erfrischendes Zitronenrisotto.

Mengenangabe: 4 Personen

Pro Portion: 383 kcal / 1604 kJ; E 28 g, F 25 g, KH 11 g

8.44 Lammschäufel im Rosmarinnetz auf Tomatenkompott mit gebratenen Kartoffelecken

2 Stk. Schweinenetz (vom Metzger)	1/2 rote Zwiebel
1/2 EL Honig	1 EL Rosmarinnadeln
6 Pfefferkörner	2 Knoblauchzehen
4 Wacholderbeeren	je 6 schwarze und grüne Oliven
2 Lorbeerblätter	1/16 l Tomatensaft
1/8 l brauner Lammfond	2 Strauchtomaten
1/2 EL Rapsöl	400 g Lammschulter (ohne Knochen)
1/2 EL zerstoßener schwarzer Pfeffer	Salz, Pfeffer
3 Kartoffeln	2 EL Kresse
1 Frühlingszwiebel	1 EL Obstessig

Die Tomaten abziehen, entkernen und Filets schneiden, die Kresse abschneiden. Die schwarzen Oliven entkernen und vierteln, die gefüllten Oliven halbieren. Die Zwiebel schälen, fein würfeln, zwei Knoblauchzehen schälen und feinblättrig schneiden. Die Lauchzwiebel schälen, in Röllchen schneiden und die Rosmarinnadeln abzupfen. Kartoffeln mit der Bürste gut abscrubben und dann in Spalten schneiden. Schweinenetz auslegen, mit den Rosmarinnadeln und den Knoblauchblättchen bestreuen, das Fleisch darauf legen, mit etwas grobem Pfeffer bestreuen und im Netz einschlagen. Eine Pfanne mit wenig Rapsöl erhitzen, das Fleisch einsetzen und kurz anbraten. Dann mit braunem Lammfond angießen, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pfefferkörner dazugeben und im Ofen bei 180 °C ca. 40 Minuten garen. Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln und Lauchzwiebeln darin glasig angehen lassen, die Oliven und Tomatenfilets zugeben und mit Tomatensaft angießen. Honig und Essig dazufügen und mit Salz und grobem Pfeffer würzen. Eine weitere Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelspalten beidseitig langsam braten. Schließlich das Fleisch in Scheiben schneiden. Tomatenkompott als Bett in der Tellermitte anrichten, die Fleischscheiben darauf setzen, mit etwas Soße überziehen, die Kartoffelspalten anlegen und mit Kresse garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

8.45 Lammschnitzel mit Tomaten

8 Scheibe(n) Lammkeule (dünn)

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

300 g Kirschtomaten

1 Bd. Basilikum

2 EL Butterschmalz

1.5 EL Aceto balsamico

1. Die Lammscheiben mit dem Handballen etwas flach drücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Basilikum waschen, trocken schwenken und die Blättchen von den Stielen zupfen.

2. Den Backofen auf niedrigste Temperatur vorheizen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Lammscheiben hineingeben und pro Seite etwa 1 Minute braten. Dann auf eine vorgewärmte Platte geben und im Backofen warm stellen.

3. Die Tomaten in das Bratfett geben und etwa 1 Minute darin dünsten. Das Basilikum untermischen. Den Essig angießen und die Tomaten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten über die Lammscheiben verteilen oder getrennt dazu servieren.

Dazu schmecken Kartoffeln, kurz in Butterschmalz oder Olivenöl geschwenkt.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 15 Minuten

2300 kJ

8.46 Lammsteaks auf Tomatenbett

600 g Lammsteaks	Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl	12 Tomaten
Thymian, Rosmarin, klein gehackt	4 Tomaten, halbiert
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	Parmesan

Kräuter mit dem 3 EL Olivenöl, dem Knoblauch und dem Pfeffer (wer mag auch noch etwas Chilipulver) vermischen und über die Lammsteaks geben. Etwas durchziehen lassen.

Den Backofengrill auf ca. 220° vorheizen.

Tomaten vierteln, Saft und Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Pfeffer würzen, 1 EL Olivenöl darübergeben und in eine ofenfeste Form geben. Die Lammsteaks auf den Tomaten verteilen.

Die halbierten Tomaten mit Parmesan bestreuen und dazulegen.

In den Backofen geben. Die Lammsteaks sind medium, wenn die Tomaten anfangen saucig zu werden.

Dazu: Baguette und eventuell etwas Tsaziki.

Getränketipp: ein weicher, aber trockener Rotwein

Mengenangabe: 4 Portionen

8.47 Lecker 'Rock n'roll Roulade' mit gefüllter Tomate und Kartoffel-Chili-Rösti und Limonendipp

<i>Roulade:</i>	4 EL creme fraîche
2 Stück Rumpsteak á 160 g	1/2 Limette
4 Schalotten	Salz und Pfeffer
1/2 Paprika	<i>Tomate:</i>
2 Scheib. durchwachsener Speck	2 feste, große Tomaten
1 EL Senf	1/2 Paprika rot
Salz und Pfeffer	1/2 Paprika gelb
<i>Rösti:</i>	1 Schalotte
300 g geschälte Kartoffeln	1/4 Aubergine
2 geschälte Schalotten	1 Knoblauchzehe
Salz und Muskatnuss	1 Kaffeelöffel Tomatenmark
1 milde Chili	je ein sehr kleiner Zweig Rosmarin und
<i>Dipp:</i>	Thymian
	Salz und Pfeffer

Roulade: Schalotten schälen, in sehr feine Streifen schneiden und in wenig Pflanzenöl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auskühlen lassen. Die Paprika in feine Würfel schneiden. (Alternativ einen Esslöffel Ratatouille vom Rezept unten nehmen) Die

beiden Steaks sehr dünn klopfen (1 cm.) mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf dünn einstreichen. Je eine Scheibe Speck darauf legen und die ausgekühlten Schalotten darauf geben. Stramm einrollen und mit einem Holzspieß verschließen (oder mit Küchengarn binden) Noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten scharf anbraten. Mit der Pfanne in den Ofen geben und 4 Minuten bei 180 Grad garen. Pfanne herausnehmen und die Rouladen mit Alufolie abdecken. 2 Minuten ruhen lassen. Die Rouladen sollten jetzt schön rosa sein. Aufschneiden und servieren.

Rösti: Chili waschen, halbieren, von den Kernen befreien und fein würfeln. Kartoffeln grob reiben, die Schalotten fein reiben, alles vermischen, mit Salz und geriebenem Muskat würzen und die Flüssigkeit herauspressen. Vorsichtig nachwürzen. Etwas Pflanzenöl erhitzen. Aus der Hälfte des Kartoffelteiges einen Rösti formen und vorsichtig in die Pfanne legen; gegebenenfalls den Rösti noch etwas flacher drücken (1 cm. wäre optimal) Der Rösti muss mit relativ viel Öl gebraten werden damit er schön gleichmäßig braten kann. Bei starker Hitze goldbraun und knusprig braten, mit dem Pfannenwender wenden und von der Unterseite ebenfalls knusprig braten. Auf einem Küchencrêpe abtropfen lassen und sofort servieren.

Dipp: Die Creme fraîche mit dem Saft der Limone glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
 Tomate: Paprika, Aubergine und Schalotte fein würfeln und mit der Knoblauchzehe in etwas Olivenöl anbraten. Rosmarin und Thymian dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark beifügen, kurz mitbraten und alles zur Seite stellen. Bei der Tomate den Deckel etwa 2 cm. unter dem Stielansatz abschneiden und zur Seite legen. Das Kerngehäuse mit einem Kaffeelöffel entfernen und die Tomate dafür mit dem Ratatouille füllen. Etwas Parmesankäse darüber streuen und mit dem Deckel verschließen. In einen Topf mit etwas Olivenöl legen und bei 190 Grad in den vorgeheizten Ofen geben. Nach 9 Minuten herausnehmen und servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

8.48 Mit Lammhack gefüllte Oxsenherztomaten

4 groß. Oxsenherztomaten	1 TL Tomatenmark
Salz, Pfeffer	100 ml Gemüsebrühe
150 g Quinoa	1 Bd. Petersilie
250 g Lammhackfleisch	10 g Walnusskerne
1 Prise Zimt	250 g Joghurt
1/2 TL Paprikapulver (rosenscharf)	1 TL Zitronensaft
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Koriander
1 klein. Zwiebel	1 Stiel Minze
1 Knoblauchzehe	evtl. Majoranblättchen zum Garnieren
3 EL Olivenöl	

Tomaten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden. Das Tomateninnere vorsichtig herauslösen, würfeln und beiseite stellen. Tomaten innen salzen und pfeffern. Quinoa nach

Packungsangabe kochen, abgießen. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) heizen. Hack mit Salz, Pfeffer, Zimt, Paprika, Kreuzkümmel kräftig würzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark zufügen, mitrösten. Hack zugeben, in ca. 10 Minuten gar braten. Mit Brühe ablöschen. Petersilienblätter und Nüsse fein hacken, dazugeben. Quinoa und das Tomateninnere gut untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in die Tomaten füllen, Tomatendeckel wieder aufsetzen.

Tomaten in ofenfeste Form setzen, im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten garen. Inzwischen Joghurt mit übrigem Öl (1 EL), Zitronensaft, Koriander verrühren. Minze hacken, unterheben. Tomaten nach Belieben mit Majoran garnieren, mit Joghurt-Dip servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

pro Portion: 430 kcal / 1810 kJ; E 22 g, F 24 g, KH 32 g

8.49 Moussaka

1 kg Lammhack	2 TL Salz
1/4 l Olivenöl	frisch gemahlener Pfeffer
750 g Zucchini, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten	5 EL Semmelbrösel
500 g Auberginen, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten	3 Eier, 1 davon geschlagen
1 groß. Zwiebel, fein gehackt	4 EL gehackte Petersilie
1 Knoblauchzehe, fein gehackt	45 cl Béchamelsauce, siehe dort
60 g Butter	250 g Hüttenkäse oder Ricotta
3 Tomaten, abgezogen, entkernt und gehackt	60 g Parmesankäse, gerieben
	500 g Kartoffeln, gekocht und in Scheiben geschnitten

Das Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen. Nacheinander jeweils einige Zucchini- und Auberginescheiben in die Pfanne geben und hellbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Lammfleisch, die Zwiebel und den Knoblauch in der Butter anbraten. Tomaten, Salz und Pfeffer hinzufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten garen. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen und 3 EL Weckmehl, das geschlagene Ei und die Petersilie dazugeben.

Die Béchamelsauce zubereiten. Die restlichen Eier und die beiden Käsesorten in die Sauce schlagen.

Eine große feuerfeste Form mit Butter austreichen und mit Weckmehl bestreuen. Eine Schicht Kartoffeln in die Form geben und mit der Hälfte der Fleischmischung bedecken. Dann die Auberginescheiben, die restliche Fleischmischung und die Zucchini-scheiben in die Form schichten. Zuletzt die Béchamelsauce über die Zutaten geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 45 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Man kann nach Belieben eine größere Menge Zucchini verwenden und dafür die Auberginen weglassen.

Getränketipp: ein trockener Rotwein

Mengenangabe: 8 Portionen

8.50 Ofentomaten mit Lammkoteletts und Orangen-Mayonnaise

12 Tomaten (à 50 g)	1 Eigelb (Kl. L, zimmerwarm)
4 Et Olivenöl	150 ml Öl (zimmerwarm)
2 junge Knoblauchzehen	1 unbeh. Orange, abger. Schale von
2 Thymianzweige	Salz
3 klein. Rosmarinzweige	Cayennepfeffer
grobes Meersalz	12 Lamm-Stielkoteletts
schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)	(mit freigeschabtem Knochen, à 50 g)
1 EL Zucker, gestr.	4 EL Öl

1. Die Tomaten über Kreuz einritzen, überbrühen, abschrecken und häuten. Die Stielansätze keilförmig herausschneiden, die Früchte waagrecht halbieren, die Kerne herausschaben.

2. Ein Backblech mit 2 El Olivenöl auspinseln. Die Tomatenhälften mit der Öffnung nach unten daraufsetzen und mit dem restlichen Olivenöl bepinseln. Den Knoblauch pellen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Thymianblätter und die Nadeln von 1 Rosmarinzweig abstreifen und fein hacken. 2/3 der gehackten Kräuter, Knoblauchscheiben, wenig Meersalz, Pfeffer und Zucker gleichmäßig über die Tomaten streuen.

3. Die Tomaten auf der 2. Einschubleiste von unten bei 120 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) etwa 3%. Stunden garen; so bekommen sie ein besonders intensives Aroma.

4. Das Eigelb in einen Rührbecher geben. Das Öl in dünnem Strahl mit den Quirlen des Handrührers unterschlagen, bis eine Mayonnaise entsteht. Mit Orangenschale, Salz und Cayenne würzen, kalt stellen.

5. Kurz bevor die Tomaten gar sind, die Lammkoteletts salzen und pfeffern. Im heißen Öl zusammen mit den restlichen Rosmarinzweigen bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten.

6. Die restlichen gehackten Kräuter über die Tomaten streuen. Die Tomaten mit einer Palette auf eine Platte setzen, die Lammkoteletts dazulegen und mit der Mayonnaise servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 4 Stunden, 20 Minuten

Pro Portion: 689 kcal / 2890 kJ; E 19 g, F 65 g, KH 9 g

8.51 Okraschoten mit Lammfleisch

500 g Okraschoten (3 - 5 cm lang)	40 g Butter oder Margarine
1 Zitrone, Saft	Salz
500 g Lammfleisch aus der Keule	Pfeffer, frisch gemahlen
3 Zwiebeln mittelgroße	0.5 TL Paprikapulver edelsüßes
2 Tomaten mittelgroße	

1. Die Okraschoten waschen und putzen. Das Fruchtfleisch nicht verletzen, sonst werden die Schoten schleimig. Die Stiele abschälen, so dass sie wie spitze Bleistifte aussehen. Den Zitronensaft in eine Schüssel geben und die Okraschoten hineinlegen. So viel Wasser dazugeben, dass die Schoten bedeckt sind. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Tomaten kochendheiß überbrühen, häuten und das Fruchtfleisch in große Würfel schneiden.

2. Die Butter in einer Kasserolle erhitzen. Das Fleisch hineingeben und auf allen Seiten scharf anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Die Tomatenwürfel in den Topf geben, etwa 3 Minuten mitschmoren. 1/2 l Wasser angießen. Salzen und mit Pfeffer und dem Paprikapulver würzen. Das Fleisch etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen. Die Okraschoten in einem Sieb abtropfen lassen und unterheben. Das Gericht in etwa 15 Minuten fertigkochen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

1100 kJ

8.52 Ossobuco alla bolognese

1 Zwiebel	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Knoblauchzehe	1 Prise(n) Muskatnuss, frisch gerieben
500 g Dosentomaten	1 Prise(n) Nelken gemahlene
4 Scheibe(n) Kalbshaxe (je etwa 4 cm dick)	8 EL Marsala trockener
50 g Butter	125 ml Fleischbrühe
Salz	

1. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Tomaten fein hacken.

2. In einer Pfanne (die Fleischscheiben müssen nebeneinander darin Platz haben) die Butter erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze leicht anbraten, das Fleisch dazugeben, mit Salz, Pfeffer, dem Muskat und dem Nelkenpulver würzen und auf beiden Seiten leicht anbraten.

3. Den Marsala angießen und bei mittlerer Hitze fast ganz verdampfen lassen, dabei die Fleischstücke mehrmals wenden. Die Tomaten dazugeben. Die Fleischstücke sollten ganz bedeckt sein. Bei Bedarf etwas Brühe angießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 2 Stunden garen.

Das Fleisch am besten vorbestellen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 165 Minuten

1700 kJ

8.53 Ossobuco alla Milanese Geschmorte Kalbshaxe

Fleisch und Gemüse

6-8 Kalbshaxenscheiben
 4 Karotten
 4 Stangen Staudensellerie
 1 kg Fleischtomaten, entkernt, in kleine
 Stücke geschnitten
 1 Bd. Petersilie
 4 EL Mehl
 Mehl zum Wenden
 6 EL Olivenöl
 1/4 l Weißwein
 1/4 l Geflügelfond

etwas Fond zum Begießen

3 Zwiebeln
 3 Knoblauchzehen
 1/2 TL Thymian
 1/2 TL Oregano
 2 Lorbeerblätter
 Salz, schwarzer Pfeffer

Paste

1 EL geriebene Zitronenschale
 1 EL gehackte Petersilie
 2 Knoblauchzehen
 Pfeffer

Karotten, Staudensellerie, Knoblauchzehen und Zwiebel in Würfel schneiden. Im Bräter 4 EL Butter zerlassen. Die Gemüswürfel darin anschmoren, bis sie leicht gebräunt sind. Bräter vom Herd nehmen.

Kalbshaxen mit Garn binden. Salzen und Pfeffern, in Mehl wenden, überschüssiges Mehl wieder abklopfen. In einer Pfanne im Olivenöl von beiden Seiten bei mäßiger Temperatur hellbraun braten. Herausnehmen und auf das angebratene Gemüse setzen.

Die anderen Zutaten dazugeben und zwei Stunden bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel im Backofen schmoren. Eventuell begießen.

Die Zitronenschale, die Petersilie, den Pfeffer und den Knoblauch im Mörser zu einer glatten Paste verarbeiten. Diese separat zum Fleisch servieren.

Dazu: Ciabatta

Mengenangabe: 6-8 Portionen

8.54 Piccata vom Schwein mit Tomaten-Basilikumsauce

1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian
 5 Zweige frische Basilikum
 Frischer Basilikum Garnieren

Pfeffer aus der Mühle
 Salz
 1 TL Zucker
 1 Lorbeerblatt

2 Knoblauchzehen fein geschnitten	8 dünne Schweinerückensteaks geklopft, ca.
6 Tomaten grob zerkleinert	80 g/Steak
1 EL feines Rapsöl	Muskatnuss
1 Zwiebel fein gewürfelt	Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butterschmalz	Salz
Mehl zum Wenden	100 g geriebener Allgäuer Bergkäse
Pfeffer aus der Mühle	4 Eier
Salz	5 EL Mehl

Eier und Käse in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Schweinesteaks salzen und pfeffern, im Mehl wenden und durch die Käse-Ei-Masse ziehen. Im Butterschmalz bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Zwiebelwürfel in Rapsöl dünsten. Tomaten, Knoblauch, Gewürze und Zucker dazugeben. 15 Minuten köcheln lassen. Frischen Basilikum fein schneiden und in die Sauce geben. Sauce und Piccata auf Teller anrichten und frisches Weißbrot dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

8.55 Rehkoteletts

1 Handvoll Wildknochen	4 doppelte Rehkoteletts (je etwa 200 g)
2 Zwiebeln	Salz
4 Fleischtomaten	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
100 g Butter	125 g Cranberries
1 Blatt Lorbeer	1 EL Zucker
1 Zweig(e) Thymian	1 Prise(n) Zimtpulver
0.25 l Fleischbrühe	1 Prise(n) Nelkenpulver
0.25 l Weißwein trockener	2 EL Hagebuttenmark (Reformhaus)

1. Die Knochen und eventuell die Parüren waschen und trockentupfen. Die Zwiebeln schälen, die Tomaten waschen, beides vierteln. In einem Topf 40 g Butter erhitzen, die Knochen, die Parüren und die Zwiebel darin anbraten. Das Lorbeerblatt, den Thymian und die Tomaten hinzufügen. Die Brühe und den Wein angießen und etwa 10 Minuten offen, dann etwa 50 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

2. Die Koteletts mit einem Tuch abreiben. In einer Pfanne 40 g Butter erhitzen und die Koteletts darin auf jeder Seite 5 - 6 Minuten braten, dann salzen, pfeffern und warm stellen.

3. Die Cranberries waschen und mit dem Zucker, dem Zimt- und dem Nelkenpulver erhitzen, bis sie aufplatzen.

4. Den Fond durchsieben, das Hagebuttenmark einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Butter in Flocken einschwenken. Die Sauce mit den Cranberries vermischen und getrennt zu den Koteletts reichen.

Dazu schmecken Kartoffelnudeln und Fenchelgemüse.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 60 Minuten
 2000 kJ

8.56 Rinderfilet mit Tomaten

200 g Schalotten	1 Bd. Rosmarin, kleines
1 kg Rinderfilet	1 kg Fleischtomaten
Salz	2 Möhren
Pfeffer	250 ml Fleischbrühe (Instant)
2 EL Öl	

Die Schalotten schälen. Fleisch abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Rinderfilet darin rundum anbraten. Herausnehmen und in die Fettpfanne des Backofens legen.

Den Ofen auf 90 Grad vorheizen. Die Schalotten im Bratfett kurz andünsten. Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, Nadeln abzupfen und kurz mit den Schalotten in der Pfanne schwenken. Beides zum Rinderfilet in die Fettpfanne geben.

Tomaten und Möhren waschen. Tomaten halbieren oder vierteln. Möhren schälen, in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Gemüse um das Fleisch verteilen, würzen. Die Brühe erhitzen, angießen. Filet im Ofen ca. 2 1/2 Std. garen. Herausnehmen, 10 Min. ruhen lassen. Aufschneiden, mit Gemüse sowie Bratfond auf einer Platte anrichten. Evtl. mit Rosmarin garnieren.

Extra-Tipp Wer mag, kann den Bratfond noch verfeinern. Dazu die Flüssigkeit in einen kleinen Topf geben, mit etwas Soßenbinder andicken und mit Mangosaft, Creme fraîche, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen
Zubereitung: 20 Min.
Garen: 2 1/2 Std.
Ruhen: 10 Min.
Pro Portion: 430 kcal; E 56 g, F 15 g, KH 9 g

8.57 Rinderfilet und Bohnensalat mit Pfeffer-Vinaigrette

800 g grüne Bohnen	150 ml Öl
Salz	4 -5 El Estragonessig
200 g rote Zwiebeln	Zucker
300 g Strauchtomaten am Stiel	4 Scheib. Rinderfilet
3 TL grüne Pfefferkörner	schwarzer Pfeffer (grob zerstoßen)
3 TL mittelscharfer Senf	etwas grobes Meersalz

Die Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebeln pellen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, am Stiel in 4 Portionen teilen. Grüne Pfefferkörner abtropfen lassen und grob hacken.

Für die Vinaigrette Senf, 125 ml Öl, Estragonessig, Salz und 1 Prise Zucker mit dem Schneidestab in einem hohen schmalen Gefäß sämig aufmixen. Die Vinaigrette mit den Pfefferkörnern würzen.

Rinderfilets von beiden Seiten mit schwarzem Pfeffer würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets darin bei starker Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten braten, herausnehmen, in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen die Tomaten in der gleichen Pfanne rundherum scharf anbraten und auf einen Teller legen. Den Bratensatz in der Pfanne mit 3 El Wasser ablöschen und den beim Ruhen ausgetretenen Fleischsaft zugeben. Die Bratensauce durch ein Sieb in die Vinaigrette gießen und gut darin verrühren.

Bohnen und Zwiebeln mit 3/4 der Vinaigrette mischen, auf 4 Teller geben und mit etwas Meersalz bestreuen. Die Filets in jeweils vier Scheiben schneiden und auf den Bohnen anrichten. Die Tomaten daraufgeben, mit der restlichen Vinaigrette beträufeln, mit etwas Meersalz bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.58 Rinderfilet vom Grill auf Tomatenkompott mit Knoblauch-Garnelen

4 Rinderfilets (à 90 g)	1/2 EL Butterschmalz
8 gekochte Garnelen (15-20 g)	2 EL Balsamico
1 Tomate	1 TL Honig
1/4 rote Zwiebel	1/2 TL grüne Pfefferkörner (getrocknet)
1/2 grüne Frühlingszwiebel	1/8 l Tomatensaft
1 Knoblauchzehe	Basilikum
1/2 EL Pinienkerne	1 EL Rapsöl
1/2 Chilischote	Jodsalz, Pfeffer

Tomate abziehen, entkernen, in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln; Knoblauchzehe schälen, feinblättrig schneiden; Pinienkerne kurz anrösten. Chilischote fein schneiden, gekochte Garnelen schälen, Darm entfernen, säubern. Zwiebeln in heißem Rapsöl angehen lassen, Grün der Frühlingszwiebel zufügen, kurz angehen lassen, Tomaten, Pinienkerne und getrockneten grünen Pfeffer dazu geben, mit Tomatensaft angießen, leicht einköcheln lassen, mit Jodsalz würzen. Knoblauch in Butterschmalz angehen lassen, Garnelen dazugeben, kurz mit angehen lassen, Chilischote dazugeben, mit Balsamico ablöschen, etwas Honig zufügen, mit Jodsalz würzen. Vorgeheizten Grill mit etwas Rapsöl einpinseln, Filetscheiben mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Das Fleisch auf den Grill legen und beidseitig zart rosa grillen, salzen. Tomatenkompott auf flachem Teller als Bett anrichten, Filettranchen darauf setzen, obenauf die Garnelen, mit dem Balsamicosirup geben, mit Basilikumsträußchen garnieren.

8.59 Rindersteak begleitet von einer Fleischtomate mit Kräuter-Frischkäsekern und Joghurt-Mayonnaise

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 50

8.59 Rindersteak begleitet von einer Fleischtomate mit Kräuter-Frischkäsekern und Joghurt-Mayonnaise

Fleisch:

600 g Rinderrücken mit Fettrand
Salz, Pfeffer

Tomate

4 Fleischtomaten
200 g Ricotta
1 Bd. Petersilie gehackt
50 g getrocknete Tomaten
100 g Parmesankäse gerieben
2 EL Paniermehl
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Pommes

8 groß. Kartoffeln
4 EL Olivenöl
etwas Rosmarin, Meersalz

Mayonnaise

2 EL Naturjoghurt
1 EL Senf
1 Knoblauchzehe
1 EL Essig
200 ml Pflanzenöl Rapsöl
Salz, Pfeffer

Die geschälten Kartoffeln in Spalten schneiden und auf einem Blech mit dem Olivenöl, dem Rosmarin und dem Meersalz im Ofen ca. 20 Minuten (180°C) garen.

Den Ricotta mit der Petersilie, den getrockneten Tomaten und dem Parmesankäse verrühren. Die Masse würzen und in die geschälten und ausgehöhlten Tomaten füllen, dann mit etwas Parmesan und Paniermehl bestreuen und im Ofen (Stufe Grillen) etwa zehn Minuten überbacken.

Das Rindersteak in einer Grillpfanne scharf von beiden Seiten (ca. fünf Minuten) braten. Das Fleisch je nach Dicke im Ofen gar ziehen lassen und anschließend würzen.

Den Joghurt mit dem Senf vermischen und in einem Mixbecher mit dem Zauberstab nach und nach das Öl einarbeiten.

Zubereitungstrick von Björn Freitag: Einfach alle Zutaten für die Mayonnaise in ein hohes Gefäß geben. Das Öl obendrauf gießen. Dann den Zauberstab ganz langsam nach oben ziehen. Aber wirklich langsam. So bekommt man eine wunderbare Majo ohne viel Arbeit. Die fertige Mayonnaise würzen und zu den Backofenpommes anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

8.60 Rindersteaks mit Tomaten und Käse überbacken

100 g geriebener Gouda
Basilikum, gerebelt
60 g Butterschmalz
Salz, Pfeffer

4 Tomaten (oder geschälte Tomaten aus der Dose)
4 Rindersteaks

Aus den Tomaten den Stielansatz herausschneiden, kreuzweise einschneiden und mit heißem Wasser übergießen. Dann die Haut abziehen, die Kerne entfernen und in Viertel schneiden. Rindersteaks pfeffern, in Butterschmalz auf einer Seite anbraten, herumdrehen, salzen. Die Tomaten auf die Steaks verteilen, mit Basilikum, Pfeffer und Salz würzen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Etwas Wasser angießen, den Deckel auf die Pfanne legen und 3 Minuten braten. Dazu: Spinat und Pommes Frites

Mengenangabe: 4 Personen

8.61 Rumpsteak vom Grill mit Balsamico-Tomaten

2 Rumpsteaks (à 180 g)	40 g Rucola
1 1/2 Tomaten	30 g Kräuterbutter
1/4 rote Zwiebel	1/2 Baguette
1/2 Frühlingszwiebel	Jodsatz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	roter Basilikum
1 1/2 EL Honig	1/2 EL Rapsöl
2 1/2 EL Balsamico	1/2 EL Butterschmalz

Kochendes Wasser vorbereiten, von den Tomaten den Stiel ausstechen, obenauf ein Kreuz einritzen, mit Kreuzseite in sprudelndes Wasser halten, bis sich die Haut wellt, in kaltem Wasser abschrecken, abziehen, halbieren, entkernen und Filets schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Knoblauch schälen, feinblättrig schneiden. Rucola waschen, trocknen, auf flachen Teller als Bett anrichten. Baguette schräg anschneiden, mit Kräuterbutter füllen. Rumpsteak mit Pfeffer aus der Mühle würzen, vorgeheizten Grill mit etwas Öl einpinseln. Rumpsteak auf den Grill legen und beidseitig zart rosa grillen, danach mit wenig Jodsatz nachwürzen. In heißem Butterschmalz Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingszwiebeln angehen lassen, Tomatenfilets und Honig zugeben, mit Balsamico ablöschen, ganz kurz reduzieren und mit Jodsatz würzen. Baguette im Ofen kross backen und in Scheiben schneiden. Rumpsteak in schräge Tranchen schneiden. Fleisch auf vorbereiteten Teller setzen, Balsamico-Tomaten auf Rucola daneben anhäufeln, Baguettescheiben anlegen, mit rotem Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

8.62 Saftiges Rindersteak, Fleischtomate mit Kräuter-Frischkäsekern und Joghurt-Mayonnaise

Für das Steak:
600 g Rinderrücken mit Fettrand
Salz, Pfeffer

Für Fleischtomaten mit Kräuter-Frischkäsekern:
4 Fleischtomaten

200 g Ricotta	etwas Rosmarin, Meersalz
1 Bd. Petersilie, gehackt	Zutaten für die leichte Joghurt-
50 g getrocknete Tomaten	Mayonnaise:
100 g Parmesankäse, gerieben	2 EL Naturjoghurt
2 EL Paniermehl	1 EL Senf
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	eine Knoblauchzehe
Zutaten für die Pommes Frites:	1 EL Essig
8 groß. Kartoffeln	200 ml Pflanzenöl Rapsöl
4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die geschälten Kartoffeln in Balken schneiden und auf einem Blech mit dem Olivenöl, dem Rosmarin und dem Meersalz im Ofen etwa 20 Minuten bei 180 Grad garen. Den Ricotta mit der Petersilie, den getrockneten Tomaten und dem Parmesankäse verrühren. Die Masse würzen und in die geschälten und ausgehöhlten Tomaten füllen, dann mit etwas Parmesan und Paniermehl bestreuen und im Ofen (Stufe Grillen) etwa zehn Minuten überbacken. Das Rindersteak in einer Grillpfanne ca. fünf Minuten scharf von beiden Seiten braten. Das Fleisch je nach Dicke im Ofen gar ziehen lassen und anschließend würzen. Den Joghurt mit dem Senf vermischen und in einem Mixbecher mit dem Zauberstab nach und nach das Öl einarbeiten. Björn Freitags Tipp: Die Joghurt-Mayonnaise gelingt am besten, wenn man alle Zutaten in ein hohes Gefäß gibt und das Öl obendrauf gießt. Dann den Zauberstab tief hineinstecken, anstellen und ganz langsam nach oben ziehen. Die fertige Mayonnaise würzen und zu den Backofenpommes anrichten. Guten Appetit!

Mengenangabe: 4 Personen

8.63 Salbei-Hackröllchen mit fruchtiger Tomatensauce

60 Salbeiblätter, frisch	200 ml Rapsöl
2 Ei (M)	Zahnstocher
2 Knoblauchzehen	600 g Schwarzwälder Schinken
300 g Weißbrot	10 g Paprikapulver, edelsüß
Zucker	Salz, Pfeffer
Salz, Pfeffer	100 g Paniermehl
30 g Butter	Petersilie
30 g Mehl	700 g Schweinehack
500 ml Gemüsebrühe	700 g Rinderhack
500 ml Tomatensaft	100 g Zwiebeln
100 g Tomatenmark	

Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein hacken. Beides zusammen mit Hackfleisch in eine Schale geben. Petersilie waschen, zupfen, fein hacken und zum Hackfleisch geben. Eier, Paniermehl zugeben und alles gut durchkneten. Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Aus der Hackmasse 30 gleich große Bällchen drehen und zu länglichen

Röllchen formen. Die Enden der Röllchen jeweils mit einem Salbeiblatt belegen. Jedes Röllchen mit einer Schinkenscheibe umwickeln und mit einem Zahnstocher feststecken. Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Hackfleischröllchen darin vorsichtig von allen Seiten garen. Tomatenmark, Tomatensaft, Gemüsebrühe in einen Kochtopf geben und erhitzen. Mehl und Butter zusammen verkneten und in kleinen Stücken in die Sauce geben, dann mit einem Schneebesen glatt rühren. Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Zucker fruchtig-pikant abschmecken.

Anrichtehinweis: Hackfleischröllchen auf Tellern anrichten und mit fruchtiger Tomatensauce und frischem Weißbrot servieren.

Mengenangabe: 10 Personen

2556 kcal / 611 kJ

8.64 Sauerkraut mit Tomaten

1 kg rohes Sauerkraut,	1 EL Zucker,
500 g Zwiebeln (Ringe),	Salz,
2 kg Tomaten (Viertel),	Pfeffer,
500 g Rinderbrust,	500 g Schweinekamm,

Das Sauerkraut in einen Topf zusammen mit den feinen Zwiebelringen und den Tomatenvierteln geben, Wasser beifügen. Wenn das Ganze zu kochen beginnt, das Rindfleisch, den Zucker, das Salz und den Pfeffer beifügen. Offen auf mittlerem Feuer 1 Stunde kochen lassen.

Das Schweinefleisch beifügen und noch 1 Stunde kochen.

Das Fleisch auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit dem Gemüse umgeben. Das Ganze mit etwas Kochbrühe begießen und mit gekochten Kartoffeln servieren.

8.65 Scaloppine mit Kirschtomaten

500 g Kalbsfilet (a. d. Mitte)	Salz
Öl zum Flachdrücken der Filets	weißer Pfeffer (a. d. Mühle)
40 g Schalotten	20 g Butter
200 g Pfifferlinge	2 EL Olivenöl
300 g Kirschtomaten	100 ml trockener Weißwein
70 g Rauke	500 ml Kalbsfond (a. d. Glas)
40 g durchwachsener Speck (in Scheiben)	40 g eiskalte Butter

1. Das Kalbsfilet in 12 gleich dicke Scheiben schneiden, danach zwischen zwei mit Öl bepinselten Gefrierbeuteln leicht flach drücken. Die Schalotten fein würfeln. Die Pfifferlinge putzen, große eventuell durchschneiden. Die Kirschtomaten anritzen, 15

Sekunden blanchieren, abschrecken und häuten. Die Rauke putzen, die Stiele entfernen, die Blätter hacken. Den Speck in ganz feine Würfel schneiden, knusprig ausbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Die Kalbsschnitzel salzen und pfeffern. Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Die Schnitzel von beiden Seiten 2 Minuten anbraten, herausnehmen, im Backofen warm halten. Dann die Schalotten und die Pfifferlinge im Bratfett andünsten. Mit Weißwein ablöschen und cremig einkochen. Den Fond dazugießen, auf die Hälfte reduzieren. Die eiskalte Butter in grobe Stücke schneiden und in die kochende Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Rauke und die Tomaten unterheben und in der Sauce erwärmen.

3. Je 3 Schnitzel auf einem Portionsteller anrichten und mit der Sauce, den Pfifferlingen und den Tomaten übergießen. Mit den knusprigen Speckwürfeln bestreuen und sofort servieren. Dazu passt Baguette.

Tipp: Geben Sie die gehäuteten kleinen Tomaten erst im letzten Moment an das Gericht. Wenn sie zerfallen, verliert es einen großen Teil seiner Raffinesse.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten

Pro Portion: 430 kcal / 1796 kJ; E 28 g, F 32 g, KH 4 g

8.66 Schmortomaten mit Lammkoteletts

12 Strauchtomaten

Meersalz

Pfeffer

5 EL Olivenöl

1 Bd. Basilikum

8 Lammkoteletts

100 g Kräuterbutter

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien. Kreuzweise einschneiden.

Auf ein Backblech setzen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit 4 EL Olivenöl beträufeln. Im Backofen ca. 20 Min. garen.

Basilikum abbrausen, trockenschütteln. Etwas zum Garnieren beiseite legen. Vom Rest Blättchen abzupfen, 5 Min. vor Ende der Garzeit über die Tomaten geben.

Lammkoteletts abbrausen, trockentupfen, würzen. In 1 EL Öl 2-3 Min. je Seite braten. Mit den Tomaten auf Tellern anrichten. Mit der Kräuterbutter belegen und mit Basilikum garnieren.

Dazu schmecken im Ofen gebratene, mit Rosmarin aromatisierte Kartoffeln besonders gut.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 20 Min.

Zubereitung Ca. 15 Min.

pro Person: 750 kcal; E 42 g, F 62 g, KH 7 g

8.67 Schmortomaten zu Rippchen

12 mittelgroße reife Strauchtomaten (ca. 750 g)	1 TL brauner Zucker
2 frische Knoblauchknollen	2-3 Stiele Thymian
4 EL Olivenöl	1 Stiel Rosmarin
1 kg Schweinerippchen	2 Stiele glatte Petersilie
Salz, weißer Pfeffer	3 Lorbeerblätter
4-6 EL Whisky	Kräuter zum Garnieren

Tomaten und Knoblauchknollen waschen und quer halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten und Knoblauch mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen. Bei schwacher Hitze 30-40 Minuten zugedeckt schmoren.

Rippchen waschen, trockentupfen und auf ein Backblech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 20-30 Minuten braten. Whisky und Zucker verrühren. Rippchen damit von beiden Seiten bestreichen. Kurz übergrillen.

Thymian, Rosmarin und Petersilie waschen, grob hacken. Nach ca. 15 Minuten Tomaten vorsichtig wenden. Mit Salz, Pfeffer, gehackten Kräutern und Lorbeerblättern würzen. Weiterschmoren. Mit den Rippchen anrichten und garnieren. Dazu passt Baguette. Getränk: roter Landwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

pro Portion ca.: 340 kcal / 1420 kJ; E 36 g, F 17 g, KH 4 g

8.68 Schnitzel-Kasserolle mit Tomaten und Speck

1 Dos. (850 ml) Tomaten	Edelsüß-Paprika
5 mittelgroße Zwiebeln	2-3 EL Worcestersoße
2-3 Knoblauchzehen	einige Spritzer Tabasco
2 EL Öl	8-10 Putenschnitzel (à ca. 175 g)
3 EL brauner Zucker	8-10 Scheib. (à ca. 15g) durchwachsener
1 EL mittelscharfer Senf	Räucherspeck
1 TL getrockneter Majoran	evtl. Oregano zum Garnieren
Salz, weißer Pfeffer	

Für die Soße Tomaten pürieren. Zwiebeln schälen, 1 Zwiebel würfeln, Rest in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin andünsten. Mit Zucker bestreuen und kurz darin schmelzen lassen. Senf und Majoran unterrühren. Mit den pürierten Tomaten ablöschen, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit Salz, Pfeffer, Paprika, Worcestersoße und Tabasco abschmecken. Fleisch waschen und trocken0 tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter Fleisch, Speck

sowie Hälfte Zwiebelringe im Wechsel dicht an dicht hochkant einschichten. Mit ca. Hälfte Soße begießen. Übrige Zwiebelringe darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 1/2 Stunden backen. Evtl. garnieren. Restliche Soße extra reichen. Dazu passt frisches Landbrot. Getränk: kühles Bier.

EXTRA-TIPP Für diesen Schmortopf können Sie schon morgens die Soße vorbereiten und mit dem Fleisch einschichten. Wenn Sie nach Feierabend Gäste erwarten, ihn nur noch in den Ofen schieben.

Mengenangabe: 8 -10 Personen

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Portion ca.: 280 kcal / 1170 kJ; E 36 g, F 11 g, KH 8 g

8.69 Schweinefilet im Käsemantel auf Tomaten-Spaghetti

Basilikum	2 Eier
Salz, Pfeffer	2 Knoblauchzehen
2 1/2 EL Butterschmalz	1 Zwiebel
1 EL Zitronenthymian	2 Stk. Strauchtomaten
180 ml Tomatensaft	3 EL geriebener Bergkäse
2 EL Tomatenpüree	280 g Spaghetti
3 EL Mehl	500 g Schweinefilet-Medaillons

Tomaten abziehen, halbieren, entkernen und Filets schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden. Bergkäse reiben. Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser auf den Biss kochen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Zitronenthymian abzupfen. Eier verschlagen, mit dem geriebenen Käse vermengen (Käseteig). Fleisch leicht andrücken, mehlieren, im Käseteig wenden und in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz beidseitig goldgelb ausbraten. Zwiebeln und Knoblauch in heißem Butterschmalz glasig dünsten, Tomatenfilets, Tomatenpüree und Thymian zufügen. Spaghetti unterheben, Tomatensaft zugießen, alles gut wenden, mit Salz und Pfeffer würzen. Schweinemedallions schräg halbieren. Spaghetti mit Soße auf tiefe Teller anrichten, Schweinefilets darauf setzen, mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.70 Schweinefilet mit Tomatengemüse

200 g Schalotten	4 EL Öl
600 g Schweinefilet	40 g Butter
Salz	2 EL Zucker
Pfeffer	1/8 l Brühe (Instant)

500 g Tomaten
30 g Kapern

Cayennepfeffer
1 EL Schnittlauchröllchen

Schalotten pellen, größere vierteln. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 rundherum braun anbraten.

Butter und Schalotten dazugeben. Schalotten mit Zucker bestreuen, kurz anrösten. Brühe dazugießen und alles zugedeckt 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 schmoren.

Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Fleisch herausnehmen und in Alufolie wickeln. Tomaten und Kapern zum Bratsud geben und 5 - 10 Min. einkochen lassen. Mit Salz und Cayenne abschmecken.

Fleisch in Scheiben schneiden, mit der Soße anrichten und mit Schnittlauch bestreuen. Dazu paßt Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

Pro Portion: 419 kcal / 1676 kJ

8.71 Schweinekoteletts mit Oliven

4 Schweinekoteletts von je etwa 180 g
3 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
3 Knoblauchzehen

4 Fleischtomaten (etwa 600 g)
1 TL Kräuter der Provence
100 g schwarze Oliven, entsteint
0.5 Bd. Basilikum

1. Die Koteletts kalt abspülen und trockentupfen. Das Olivenöl in einer Brat- oder Grillpfanne erhitzen und die Koteletts darin auf beiden Seiten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

2. Den Knoblauch schälen und durch die Presse in die Pfanne drücken. Im verbliebenen Fett andünsten.

3. Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Die Tomaten von den Stielansätzen und den Kernen befreien und das Fruchtfleisch grob hacken. Zum Knoblauch in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und den Provencekräutern würzen. Etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen.

4. Die Oliven dazugeben und unterrühren. Die Koteletts samt dem ausgetretenen Fleischsaft in die Sauce geben und darin etwa 5 Minuten erwärmen.

5. Das Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Schweinekoteletts mit dem Tomatengemüse auf vier vorgewärmten Tellern verteilen und mit den Basilikumblättchen bestreuen.

Als Beilage passen kleine, im ganzen gebratene Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

2500 kJ

8.72 Schweinekoteletts mit Tomatensauce

0.5 Brötchen vom Vortag	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zwiebel kleine	4 TL Thymianblättchen frische
4 EL Olivenöl	4 Schweinekoteletts von je etwa 180 g (vom Metzger eine Tasche einschneiden lassen)
1 Knoblauchzehe	3 EL Crème fraîche
1 Bd. Petersilie	1 EL Zitronensaft
1 Eigelb	
4 EL Kapern	
Salz	

1. Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin bei schwacher Hitze glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

2. Das Brötchen gut ausdrücken und mit der Petersilie und dem Eigelb unter die Zwiebel-Knoblauch-Mischung rühren. Die Kapern unterheben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und 2 Teelöffeln Thymian kräftig würzen. Die Schweinekoteletts damit füllen und die Öffnung mit Küchengarn zunähen.

3. Das restliche Öl erhitzen und die Koteletts darin auf jeder Seite etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken, dabei von den Stielansätzen befreien.

4. Tomaten und Crème fraîche mischen, aufkochen lassen und etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, dem restlichen Thymian und Zitronensaft abschmecken und mit den Koteletts anrichten.

Dazu passen in Butter geschwenkte grüne Bohnen und Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

990 kJ

8.73 Schweineschnitzel mit Schmortomaten

1 Glas Weißwein	1 Bd. glatte Petersilie
4 hauchdünne Zitronenscheiben	4 Schalotten
Pfeffer aus der Mühle	500 g Tomaten
Salz	4 Schnitzel à 150 g, aus der Oberschale
80 g Butterschmalz	

Die Tomaten häuten, vierteln, Kerne entfernen, Schalotten schälen und hacken, Petersilie hacken. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Die Schnitzel von beiden Seiten kurz anbraten, salzen und pfeffern. Anschließend Tomaten, Schalotten, Petersilie und Wein dazugeben, Pfanne schließen und etwa 7 Minuten schmoren lassen. Schnitzel mit hauchdünnen Zitronenscheiben garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

8.74 Schweinesteaks mit Tomaten

4 Schweinesteaks à 150 g

800 g kleine Tomaten

1 EL Mehl

1 EL Butterschmalz

Salz, Pfeffer

50 g fettarmer Kräuterfrischkäse

1 TL Basilikumblätter, in Streifen geschnitten

Butterspätzle

Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen. Die Haut von den Tomaten abziehen und den Stielansatz ausschneiden. Tomaten vierteln und entkernen. Steaks von beiden Seiten mit Mehl bestäuben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Steaks von beiden Seiten kräftig anbraten, danach pfeffern und salzen, herausheben, warmstellen. Die Tomaten zufügen, würzen und etwa 4 Minuten schmoren. Auf jedes Steak einen Löffel Frischkäse setzen, zu den Tomaten geben, nochmals erhitzen, Basilikum darüberstreuen. Dazu: Butterspätzle

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.75 Schweinsbraten mit Erdnuss-Tomatensauce

400 g kalter Schweinsbraten, in dünnen Tranchen

ERDNUSS-TOMATENSAUCE

1 EL Margarine oder Butter

1 Schalotte, fein gehackt

500 g Tomaten, in Würfeln

1 klein. Pfefferschote, geschnitten, oder

1 TL Cayennepfeffer

50 g gesalzene Erdnüsse oder Mandeln, gehackt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten beifügen, andämpfen. Tomaten und Pfefferschote oder Cayennepfeffer zugeben, mit andämpfen und auf kleinem Feuer während 15-20 Minuten kochen. Erdnüsse oder Mandeln beifügen, alles im Mixer pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen, würzen und auskühlen.

Mengenangabe: 4 Personen**8.76 Siedfleisch mit Tomaten-Vinaigrette**

4 Tranchen gekochtes Siedfleisch (je ca. 150 g), halbiert	1 EL feine Kapern, abgetropft
	2 EL Kräuter (z. B. Kerbel, Petersilie), fein gehackt
TOMATEN-VINAIGRETTE	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
4 EL Aceto balsamico bianco	
6 EL Olivenöl oder anderes Öl	GARNITUR
1/4 TL Zucker	1 Bd. Rucola
2 Tomaten, entkernt, klein gewürfelt	4 klein. Rettiche
2 klein. Rettiche, klein gewürfelt	1 Band Schnittlauch, grob geschnitten

Das Fleisch ca. 15 Min. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Aceto, Öl und Zucker verrühren. Tomaten mit allen Zutaten bis und mit Kräutern darunter mischen, würzen. Fleisch anrichten, mit etwas Vinaigrette beträufeln, garnieren, restliche Sauce dazu servieren.

TIPPS - Statt Siedfleisch kalten Kalbs- oder Schweinsbraten verwenden. Braten in dünnen Tranchen auf Tellern anrichten, mit Sauce beträufeln. Rettiche, in feinen Scheiben, und Rucola darauf verteilen. - Statt Rucola beliebigen Blattsalat verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen**Vor- und zubereiten:** ca. 25 Min.**8.77 Sommerkotelett aus der Folie**

1 Zwiebel mittelgroße	2 Bd. Petersilie glatte
6 Knoblauchzehen	Salz
1 EL Butter	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Fleischtomaten (etwa 250 g)	2 EL Öl 4 Schweinekoteletts

1. Die Zwiebel und den Knoblauch sehr fein hacken.
2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei schwacher Hitze weich dünsten, nicht bräunen.
3. Inzwischen die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und klein würfeln. Den Backofen auf 200 ° vorheizen.
4. Die Petersilie fein hacken. Mit der Knoblauch-Zwiebelmischung und den Tomaten mischen, salzen und pfeffern.
5. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Koteletts beidseitig kurz und kräftig anbraten, salzen und pfeffern.
6. 4 Alufolie mit der Glanzseite nach oben bereitlegen. Je 1 Kotelett darauflegen, mit

der Tomatenmischung bedecken und locker einwickeln. Die Nahtstellen gut zusammendrücken.

7. Die Päckchen auf ein Backblech setzen und im Backofen (Mitte) 20 - 25 Minuten garen. Dazu paßt ein bunter Salat mit Schafkäse.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

2000 kJ

8.78 Spargel mit Kalbsrückensteak, Bärlauchsauce und Ofentomaten

Spargel

20 Stangen weißer Spargel

1 EL Butter

Salz

Zucker

Tomaten/Kalbsrückensteak

20 klein. Kirschtomaten am Strauch

3 EL Olivenöl

grobes Meersalz

4 Kalbsrückensteak à ca. 120 g

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Butter

Bärlauchsauce

20 Pinienkerne

100 g Bärlauch

100 g Schlagsahne

100 ml trockener Weißwein

Pfeffer aus der Mühle, Meersalz

4 EL Olivenöl

Spargel schälen und mit ca. 1 EL Butter, je 1 TL Salz und Zucker in einen Topf geben. Alles gut mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und offen 15-20 Minuten garen.

Den Grill im Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kirschtomaten am Strauch in eine kleine Auflaufform legen, mit ca. 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Meersalz bestreuen.

Für die Sauce Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten und abkühlen lassen. Bärlauch waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Bärlauch und Pinienkerne zusammen mit 4 EL Olivenöl in eine Moulinette geben und zu einem festen Pesto mixen.

Kalbsmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl und 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Medaillons darin auf jeder Seite 3 Minuten braten, dann in Alufolie einwickeln und 2-3 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce Weißwein in die Pfanne gießen und auf die Hälfte reduzieren. Dabei durch Rühren mit einem Spatel die Röststoffe in der Pfanne lösen. Brühe dazugießen und kurz aufkochen. Zum Schluss Sahne unterrühren und wieder kurz aufkochen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Pesto in einen kleinen Topf geben, Sahne, Wein und 1 EL Butter dazugeben und nur erhitzen, nicht kochen! Die Sauce mit wenig Salz, Pfeffer und mit einer Prise Zucker würzen.

Kalbsmedaillons mit Bärlauchsauce, Tomaten und Stangenspargel servieren.

Dazu: kleine neue Kartoffelchen

Getränkertipp: ein frischer aber ausdrucksstarker Weißwein.

Tipp: doppelte Menge der Bärlauchsauce zubereiten und am nächsten Tag für das Rezept

'Tagliatelle mit Bärlauchsauce' verwenden. Nicht vergessen: grüne Spargel kaufen.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.79 **Steak mit Tomaten**

2 grüne Paprikaschoten	1 Bd. Petersilie
1 Zwiebel	2 EL Kapern
4 Fleischtomaten	Salz
4 Schweinerückensteaks (à ca. 180 g)	Pfeffer
6 EL Olivenöl	

Die Paprikaschoten abbrausen, vierteln, putzen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Tomaten putzen, einritzen, ca. 3 Sek. in kochendes Wasser tauchen, in kaltem Wasser abschrecken und häuten. Dann in Spalten schneiden. Den Ofen auf 85 Grad (ohne Umluft) vorheizen.

Die Steaks trockentupfen. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Steaks darin auf beiden Seiten je ca. 4 Min. braten. Herausnehmen.

Übriges Öl in die Pfanne geben. Paprika-, Zwiebelwürfel darin ca. 5 Min. andünsten. Tomaten zufügen und ca. 5 Min. zugedeckt schmoren. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, hacken, mit Kapern unters Gemüse mischen. Salzen, pfeffern. Steaks mit Gemüse anrichten.

Dazu passen Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Person: 455 kcal; E 41 g, F 27 g, KH 11 g

8.80 **Stifado**

800 g Kalbfleisch (Schulter, Nacken)	2 Blätter Lorbeer
800 g Schalotten	1 Prise(n) Muskatnuss, frisch gerieben
3 Knoblauchzehen	0.25 l Rotwein
6 EL Olivenöl	1 EL Rotweinessig
2 Fleischtomaten	Salz
1 Stange(n) Zimt	Pfeffer, frisch gemahlen

1. Das Kalbfleisch in Würfel schneiden. Die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen und in Scheibchen schneiden, die Zwiebeln ganz lassen.

2. In einem Schmortopf das Olivenöl erhitzen und das Fleisch portionsweise darin anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

3. Im verbliebenen Bratfett die Schalotten und den Knoblauch kurz anbraten. Die Fleischtomaten häuten, klein würfeln, dabei die Stielansätze und die Kerne entfernen und zu den Zwiebeln geben.

4. Das Kalbfleisch zurück in den Topf geben und die Gewürze, den Rotwein und den Essig dazugeben, alles verrühren, salzen und pfeffern.

5. Das Kalbfleisch zugedeckt etwa 1 1/2 Stunden bei schwacher Hitze schmoren. Wenn zuviel Wasser verdampft, eventuell noch heißes Wasser nachgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Dazu paßt Reis mit Reismudeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

2300 kJ

8.81 Süßsaure Fleischbällchen mit Tomaten

250 g Kalbshackfleisch	1/2 Zwiebel
200 g geriebener Pecorinokäse	2 Eier
500 g geschälte Tomaten	5 cl Essig
70 g Brösel	12 EL Olivenöl
70 g Mixpickels	gehackte Petersilie
70 g Zucker	Salz
1 Knoblauchzehe	

Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Hackfleisch, Petersilie, Knoblauch, Käse, Brösel, Eier, Salz und 2 EL Wasser vermischen. Aus der Masse Bällchen formen. Leicht andrücken.

In einer beschichteten Pfanne 8 EL Öl erhitzen und die Fleischbällchen bei starker Hitze rundherum anbraten. Herausnehmen und auf saugfähigem Papier abtropfen lassen.

Mixpickels zerkleinern. Zwiebel schälen und hacken. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Zwiebel mit den Mixpickels darin erweichen lassen.

Tomaten schälen, Samen und Wasser entfernen. Den Zucker in 5 cl heißem Wasser aufweichen und zusammen mit dem Essig und den Tomaten zu den Mixpickels geben.

Die Tomatensoße 10 Minuten kochen lassen bis das ausgeschiedene Wasser verkocht. Dann bei schwacher Hitze die Fleischbällchen für einige Minuten einlegen. Lauwarm servieren. Empfohlener Wein Carmignano rosato

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: 15 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

8.82 Süßsaure Fleischbällchen mit Tomaten

250 g Kalbshackfleisch	1/2 Zwiebel
200 g geriebener Pecorinokäse	2 Eier
500 g geschälte Tomaten	5 cl Essig
70 g Brösel	12 EL Olivenöl
70 g Mixpickels	gehackte Petersilie
70 g Zucker	Salz
1 Knoblauchzehe	

Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Hackfleisch, Petersilie, Knoblauch, Käse, Brösel, Eier, Salz und 2 EL Wasser vermischen. Aus der Masse Bällchen formen. Leicht andrücken.

In einer beschichteten Pfanne 8 EL Öl erhitzen und die Fleischbällchen bei starker Hitze rundherum anbraten. Herausnehmen und auf saugfähigem Papier abtropfen lassen.

Mixpickels zerkleinern. Zwiebel schälen und hacken. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Zwiebel mit den Mixpickels darin erweichen lassen.

Tomaten schälen, Samen und Wasser entfernen. Den Zucker in 5 cl heißem Wasser aufweichen und zusammen mit dem Essig und den Tomaten zu den Mixpickels geben.

Die Tomatensoße 10 Minuten kochen lassen bis das ausgeschiedene Wasser verkocht. Dann bei schwacher Hitze die Fleischbällchen für einige Minuten einlegen. Lauwarm servieren. Empfohlener Wein Carmignano rosato

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung: 15 Minuten

8.83 Tomaten-Basilikum-Koteletts

1/2 kg Tomaten	Paprikapulver (rosenscharf)
30 g Butter	1 Knoblauchzehe
20 g Butterschmalz	Basilikum
4 ausgelöste Koteletts	Nudeln (Hartweizen)
Salz, Pfeffer	

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und mit kaltem Wasser abschrecken, dann die Haut abziehen. Butter in einer Pfanne erhitzen, die geschälten Tomaten zerdrücken und darin andünsten. In der Zwischenzeit in einer anderen Pfanne Fett erhitzen, Koteletts auf jeder Seite 3 bis 5 Minuten braten, herausnehmen, auf einer Platte anrichten. Die zu Mus gedünsteten Tomaten mit Pfeffer, Salz, Paprika, ausgepresstem Knoblauch und dem frischen Basilikum würzen, auf den Koteletts verteilen. Am Tisch gegebenenfalls mit geriebenem Käse bestreuen. Dazu: Nudeln (Hartweizen).

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.84 Tomaten-Bohnen-Gulasch

1 kg Tomaten (z. B. Rispentomaten)	Pfeffer
1 Gemüsezwiebel	Zucker
500 g Kartoffeln	2 EL Tomatenmark
600 g mageres gemischtes Gulasch	1 TL getrockneter Thymian
2 EL Öl (z. B. Olivenöl)	400 g grüne Bohnen
Salz	3-4 Stiele Petersilie

Tomaten waschen und grob würfeln. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Fleisch trocken tupfen und evtl. etwas kleiner würfeln.

Öl im Schmortopf erhitzen. Fleisch darin portionsweise rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel kurz mitbraten. Tomatenmark mit anschwitzen. Kartoffeln und Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Ca. 1/2 l Wasser angießen und zugedeckt 1 1/4-1 1/2 Stunden schmoren.

Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Abgießen und unter das fertige Gulasch heben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Petersilie waschen, fein schneiden und darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit Ca. 2 Std.

pro Portion ca.: 370 kcal; E 39 g, F 10 g, KH 28 g

8.85 Tomaten-Gulasch-Topf

600 g Schweinefleisch, a. d. Schulter	250 ml Fleischbrühe
6 EL Sonnenblumenöl	250 g gelbe und
Salz	250 g rote Tomaten
Pfeffer	1 Priesen Zimtpulver
Paprikapulver	1 TL Currypulver

Schweinefleisch abrausen, trockentupfen, evtl. parieren und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch kräftig von allen Seiten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit Brühe ablöschen und ca. 70 Min. mit aufgelegtem Deckel bei milder Hitze schmoren lassen.

Tomaten putzen, in Spalten schneiden, zum Fleisch geben. Mit Zimt- und Currypulver würzen. Weitere 10 Min. garen, pikant abschmecken. Evtl. mit Hörnchennudeln servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

pro Person: 425 kcal; E 34 g, F 30 g, KH 4 g

8.86 Tomatenschnitzel

Bratbutter zum Braten	5 dl Tomatensaft
8 Kalbsschnitzel (Eckstück, je ca. 70 g)	60 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft, in Streifen
1/2 TL Salz	1 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
wenig Pfeffer	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 klein. Zwiebel, fein gehackt	
50 g Sellerie, in Würfeli	

Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Schnitzel portionenweise beidseitig je ca. 1 Min. braten, würzen, zugedeckt beiseite stellen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen.

Evtl. wenig Bratbutter begeben, Zwiebel und Selleriewürfeli ca. 3 Min. andämpfen. Tomatensaft dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 15 Min. köcheln. Tomaten und Schnitzel begeben, nur noch heiß werden lassen. Petersilie begeben, Sauce würzen. Dazu passen: Reis oder Nudeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 265 kcal / 1107 kJ; E 32 g, F 13 g, KH 6 g

8.87 Würziges Tomaten-Gulasch

3 mittelgroße Zwiebeln	2 TL Gemüsebrühe (Instant)
1 kg vollreife Tomaten (z. B. Suppentoma- ten)	5 Stiele Thymian
750 g gemischtes Gulasch, evtl. mehr	1 geh. EL Mehl
2-3 EL Öl	Zucker, Rosenpaprika
Salz, schwarzer Pfeffer	evtl. Kirschtomaten und Thymian zum Gar- nieren
2 EL Tomatenmark	

Zwiebeln schälen und grob würfeln. Tomaten waschen und klein schneiden. Fleisch evtl. kleiner schneiden und trockentupfen. Öl im Schmortopf erhitzen. Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln und Tomaten zugeben und andünsten. Tomatenmark unterrühren und anschwitzen. Mit 3/4 l Wasser ablöschen. Brühe einrühren und aufkochen. Thymian waschen, die Blättchen abzupfen und zugeben. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 1-1 1/4 Stunden schmoren. Mehl und 3 EL Wasser glatt rühren. Ins Gulasch rühren und ca. 5 Minuten köcheln. Gulasch mit Salz, Pfeffer, Zucker und Rosenpaprika würzig abschmecken. Evtl. mit Kirschtomaten und Thymian garnieren. Dazu: Spätzle oder Reis. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 490 kcal / 2050 kJ; E 43 g, F 26 g, KH 17 g

9 Geflügelgerichte

9.1 Baskisches Hähnchen

1 Hähnchen (1,2 kg)	2 geh. Knoblauchzehen
750 g Tomaten	150 ml Brühe
2 grüne Paprikaschoten	Salz, Pfeffer
3 EL Öl	250 g Langkornreis
2 geh. Zwiebeln	2 TL Paprikapulver

1. Fleisch abbrausen, trockentupfen, in 8 Stücke teilen. Tomaten häuten, vierteln, entkernen. Paprika waschen, putzen, entkernen und in Streifen schneiden.

Fleisch im Öl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch mitbraten. Gemüse, Brühe zu fügen, salzen, pfeffern und ca. 30 Min. schmoren. Reis nach Anweisung zubereiten, mit Paprikapulver mischen. Fleisch mit Gemüse darauf anrichten.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Pro Person: 565 kcal; E 45 g, F 25 g, KH 38 g

9.2 Enchiladas

2 Zwiebeln	Salz
4 Knoblauchzehen	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
500 g Hühnerbrustfilets	12 Tortillas
375 ml Hühnerbrühe	100 g Crème fraîche
1 kg Fleischtomaten	150 g Schafkäse
1 Chilischote rote	Öl Zum Ausbacken:
1 Bd. Koriander (ersatzweise glatte Petersilie)	Salatblätter Zum Garnieren:

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. 1 Zwiebel halbieren und eine Hälfte mit 1 Knoblauchzehe und der Hühnerbrust in einen Topf geben. Die Brühe angießen, langsam aufkochen und im geschlossenen Topf in 8 - 10 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Das Fleisch herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und dabei die Stielansätze entfernen. Die Chilischote entkernen und waschen. Zusammen mit den Tomaten, den restlichen Zwiebeln und Knoblauchzehen im Mixer pürieren. Den Koriander waschen, trockentupfen, die Blättchen hacken. Mit Salz und Pfeffer unter die Sauce mischen.

3. Die Hühnerbrüstchen klein schneiden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Die

Tortillas nacheinander kurz darin wenden, damit sie weich werden. Mit der Hälfte der Tomatensauce bestreichen, das Hühnerfleisch darauf verteilen und die restliche Sauce darüber gießen.

4. Je 1 Tl. Crème fraîche darauf geben. Den Schafkäse auf einer groben Gemüsereibe direkt darauf raspeln und in der Mitte zusammenklappen. Auf sechs Teller verteilen. Mit Salatblättern garnieren und am besten mit der Hand essen.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1840 kJ

9.3 Enten-Curry

400 g Entenbrust	1-2 rote Currypaste
400 g Ananas, frisch	400 ml Kokosmilch
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 Dos. Tomaten, geschält oder gestückelt
2 Knoblauchzehen	Pfeffer, Salz
30 g Ingwer, frisch	Limettensaft
2 EL Erdnussöl	

Die Haut der gewaschenen und trocken getupften Filets rautenförmig einritzen, auf die Hautseite in eine kalte beschichtete Pfanne legen und von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 8 min braten. Ananasfruchtfleisch in Würfel schneiden. Geputzte Lauchzwiebeln in schräge Ringe schneiden; Knoblauch durchpressen. Geschälten Ingwer fein reiben. Öl in Wok oder Pfanne erhitzen, Currypaste, Ingwer und Knoblauch anbraten. Kokosmilch und Tomaten zugeben, aufkochen, 10 min einköcheln lassen. Hitze reduzieren. Entenbrust- Streifen, Ananas und Lauchzwiebeln in der Soße erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Dazu: Basmatireis

Mengenangabe: 4 Portionen

9.4 Geflügelbrust in Tomaten-Vinaigrette

3 EL raffiniertes Rapsöl	4 Tomaten
Gemüsefond	Basilikum
Zitronensaft	2 EL kaltgepresstes Rapsöl
Pfeffer	400 g Hühnerbrust

Den grünen Strunk von den Tomaten entfernen, auf der Rückseite kreuzweise einschneiden und kurz in kochendes Wasser legen. Die Tomaten herausnehmen, die Haut abziehen und

das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Den Saft der Tomaten in einem Schälchen auffangen und mit dem Zitronensaft, ein wenig Gemüsefond und dem kaltgepressten Rapsöl vermischen, die Tomatenwürfel hinzufügen. Die Geflügelbrüstchen in raffiniertem Rapsöl kurz anbraten und anschließend in schöne Stücke schneiden. Die Tomatenvinaigrette auf dem Teller anrichten, die Brusttranchen dekorativ darauf anordnen, leicht mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen, mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

9.5 Gefüllte Hähnchenfilets auf Tomatensoße

4 Hähnchenfilets (à ca. 175 g)	1 Zwiebel
200 g Brokkoli	1 EL Butter
Salz, Pfeffer	1 Dos. stückige Tomaten
125 g Weichkäse mit Blauschimmel	2 Tomaten
2 EL Butterschmalz	einige Stiele Salbei

Die Hähnchenfilets waschen, trockentupfen und eine Tasche einschneiden. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser kurz blanchieren, dann grob zerhacken. Den Käse in Würfel schneiden. Anschließend Käse und Brokkoli mischen, die Hähnchenfilets damit füllen und mit Holzspießchen zustecken. Danach mit Salz und Pfeffer einreiben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfilets darin goldbraun braten. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin andünsten, die stückigen Tomaten aus der Dose dazufügen und aufkochen lassen. Tomaten putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und in die Tomatensoße geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatensoße auf eine Platte geben und die gefüllten Hähnchenfilets darauf anrichten. Von dem Salbei einige Blättchen abzupfen und die Hähnchenfilets mit einem Sträußchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

je Portion: 420 kcal / 1760 kJ

9.6 Geschmortes Tomaten-Hähnchen

3 Zwiebeln	4 Hähnchenfilets (ca. 500 g)
2 Knoblauchzehen	2 EL Öl (z. B. Olivenöl)
750 g reife Tomaten (z. B. Flaschentomaten und rote und gelbe Kirschtomaten)	Salz, schwarzer Pfeffer
1 Zweig Rosmarin	etwas Zucker
einige Stiele Majoran	1 Pkg. (200 g) passierte Tomaten
	1-2 EL Balsamico-Essig

Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Kräuter waschen, Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Filets waschen, trockentupfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Filets darin von jeder Seite 3-4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett anbraten. Tomaten zugeben, würzen und 3-4 Minuten dünsten. Passierte Tomaten und Essig angießen und aufkochen. Filets und Kräuter, bis auf etwas zum Garnieren, zufügen. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Tomaten-Hähnchen abschmecken, mit übrigen Kräutern garnieren. Dazu schmeckt frisches Baguette oder Reis.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 280 kcal / 1170 kJ; E 30 g, F 13 g, KH 8 g

9.7 Hähnchen mediterran

1 Zwiebel	50 g schwarze Oliven
2 Knoblauchzehen	Salz, Cayennepfeffer
1 rote Paprikaschote	2 TL geh. Rosmarin
4 EL Olivenöl	4 Hähnchenbrustfilets
500 g stückige Tomaten	Pfeffer
150 ml Rotwein	

Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Paprikaschote waschen, putzen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch darin andünsten, Paprika zufügen, kurz mitdünsten. Die Tomaten und den Rotwein einrühren, alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann die Oliven untermischen und erhitzen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, die Rosmarinnadeln unterheben. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz sowie Pfeffer würzen und in 2 EL heißem Öl je Seite ca. 6 Min. braten. Mit etwas frischem Rosmarin auf dem Schmorgemüse anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 30 Min.

Arbeitszeit: ca. 15 Min.

pro Person ca.: 300 kcal; E 37 g, F 12 g, KH 5 g

9.8 Hähnchen mit Joghurt

4 Hähnchenschenkel frische fleischige	2 Zwiebeln große
Salz	4 Knoblauchzehen
Pfeffer, frisch gemahlen	500 g Tomaten
3 EL Olivenöl, kaltgepresst	6 Möhren
2 EL Butterschmalz	4 grüne längliche türkische Paprikaschoten

oder 2 grüne Paprikaschoten	1 TL Thymian
1 Chilischote frische grüne	1 TL Rosmarin
1 TL Korianderkörner	2 Lauchzwiebeln
1 TL Pimentkörner	0.5 Salatgurke
2 Gewürznelken	400 g Bulgarajoghurt
1.5 rote getrocknete Chilis	1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
oder 1 Tl. türkische Paprikaflocken	2 EL Petersilie gehackte

1. Die Hähnchenschenkel abspülen, mit Küchenpapier gut trockentupfen und jeweils im Gelenk zerteilen. Die Stücke rundum mit Salz und Pfeffer einreiben.
2. Vom Olivenöl 2 El. zusammen mit dem Butterschmalz in einem großen Schmortopf erhitzen, die Hähnchenstücke rundum in etwa 10 Minuten schön braun braten.
3. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen, Zwiebeln in große Stücke schneiden, 2 Knoblauchzehen hacken. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Die Möhren schälen, längs vierteln, in 4 cm lange Stücke schneiden.
4. Die Paprikaschoten waschen, putzen, längs aufschlitzen und entkernen, Trennwände entfernen und die Schoten in Stücke schneiden. Die Chilischote waschen, aufschlitzen und unter fließendem Wasser entkernen, in kleine Würfel schneiden. Achtung, Hände nicht an die Augen bringen, das brennt wie Feuer.
5. Nach der Bratzeit die Hähnchenstücke aus dem Topf nehmen, Zwiebelstücke und Knoblauch im verbliebenen Fett anbraten, dann Möhren, Paprika und Chiliwürfel zugeben.
6. Die Koriander- und Pimentkörner, die Nelken und die getrocknete Chili oder die Paprikaflocken, den Thymian und den Rosmarin in einem Mörser zerstampfen, über das Gemüse streuen. Die Hähnchenstücke wieder in den Topf geben, die Tomatenstücke darüber verteilen, salzen und pfeffern. Zugedeckt etwa 25 Minuten leise schmoren lassen.
7. Inzwischen die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Für die Joghurtsauce die Salatgurke schälen, auf einer Rohkostreibe raspeln und mit dem gut gekühlten Joghurt vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrigen 2 Knoblauchzehen mit 1 Tl. Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen und unter den Joghurt rühren. In Schüsselchen füllen, mit der gehackten Petersilie bestreuen und den übrigen 1 El. Olivenöl darüber träufeln, nicht unterrühren.
8. Den Hähnchentopf in einer Steingutform anrichten, die Lauchzwiebeln darüber streuen. Den Joghurt extra servieren.
Dazu schmeckt Reis oder Bulgur.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

2200 kJ

9.9 Hähnchen-Curry

1 kg Hähnchenteile frische	2 Gewürznelken
100 g Kartoffeln festkochende	2 Blätter Lorbeer
2 Tomaten	0.5 TL Chili, gemahlen
1 frische Ingwerwurzel (etwa 2 cm lang)	1 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
2 Chilischoten frische	1 TL Koriander, gemahlen
4 Zwiebeln	2 TL Tomatenmark
4 Knoblauchzehen	Salz
5 EL Ghee (geklärte Butter) oder Öl	3 EL Vollmilchjoghurt
1 Zimtrinde (etwa 6 cm groß)	2 TL Garam Masala
2 Kardamomkapseln grüne	

1. Die Hähnchenstücke häuten und in Portionen schneiden. Die Kartoffeln schälen und 3 cm groß würfeln. Die Tomaten waschen und vierteln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischoten waschen und fein schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Das Ghee oder das Öl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebeln darin gut braun braten. Die ganzen Gewürze dazugeben und etwa 2 Minuten braten. Die gemahlene Gewürze, außer dem Garam Masala, hinzufügen und 2 - 3 Minuten anbraten. Die Chilis, den Knoblauch und den Ingwer untermischen. Die Tomaten, das Hähnchen, das Tomatenmark und den Joghurt unter Rühren etwa 5 Minuten anbraten.

3. Salz und 1/2 l Wasser dazugeben und zum Kochen bringen. Nach 10 Minuten die Kartoffeln dazugeben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Den Garam Masala darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

1800 kJ

9.10 Hähnchenbrustrolade mit Tomaten-Basilikumkompott und kross gebackenem Ciabatta

4 Scheib. Lachsschinken	1 Knoblauchzehe
Jodsalz, Pfeffer	1/4 Paprikaschote, gelb und grün
1 Ciabattabrot	1/4 Frühlingszwiebel
2 EL Rapsöl	3 EL Frischkäse
1/16 l Geflügelbrühe	1 EL Basilikum
1/8 l Tomatensaft	8 Kirschtomaten
6 gefüllte Oliven	280 g Geflügelbrust (ohne Haut)

Kirschtomaten säubern, Stiel ausschneiden, vierteln. Frühlingszwiebeln säubern, in feine Scheiben schneiden. Paprikaschoten entkernen, säubern, in kleine Würfel schneiden. Oliven halbieren. Basilikum abzupfen, in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Geflügelbrust quer aufschneiden, mit ganz wenig Jodsalz und

Pfeffer würzen, mit Frischkäse bestreichen, mit Lachsschinken belegen, wieder Frischkäse daraufstreichen, mit Frühlingszwiebeln und ein paar Paprikawürfeln bestreuen, einrollen und mit Zahnstochern zustecken, mit Pfeffer würzen. Roulade in heißem Rapsöl rundum scharf anbraten, mit etwas Geflügelbrühe angießen, im Ofen bei ca. 160 °C 8-10 Minuten garen. Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Knoblauch angehen lassen, Frühlingszwiebeln, Paprika, Oliven, Kirschtomaten zugeben, kurz einschwenken und mit Tomatensaft angießen, mit Jodsatz und Pfeffer würzen, Basilikum unterheben. Ciabatta im Ofen kross backen, aufschneiden. Roulade aus dem Ofen nehmen, schräg halbieren. Tomatenkompott auf flachem Teller anrichten, Hähnchenroulade darauf setzen, mit Basilikumsträußchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

9.11 Hähnchenkeulen

2 Hähnchenkeulen	3 Knoblauchzehen
Salz	2 Frühlingszwiebeln
Pfeffer ans der Mühle	400 g Tomaten
4 EL Olivenöl	200 ml Brühe

Die Hähnchenkeulen abrausen, trockentupfen und mit Salz sowie Pfeffer einreiben. Das Olivenöl in einer backofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenkeulen darin rundum anbraten. 2. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Knoblauchzehen abziehen und in grobe Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und kleinschneiden. Die Tomaten waschen, putzen und würfeln. 3. Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Tomaten zum Fleisch geben. Die Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. garen. Dazu schmeckt Baguette und ein Salat.

TIPP Das Gericht bekommt mit gedünsteten Zucchini- oder Auberginenscheiben eine mediterrane Note.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Person: 340 kcal; E 24 g, F 25 g, KH 4 g

9.12 Hühnchen nach Jägerart Polla alla cacciatore

1 Huh, ca. 1 Kg	1/2 Tasse Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt	4 Fleischtomaten, enthäutet und zerdrückt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt oder zerdrückt	1 Handvoll schwarze Oliven
Rosmarin, Thymian, Salbei, fein gehackt	4 ganze Knoblauchzehen
Saft einer Zitrone	schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Salz

Das Rezept stammt aus dem Buch 'Die kulinarischen Abenteuer des Fra Bartolo' von Leonhard Reinirkens.

Man teilt das Huhn in vier Teile (große Hühner in mehr).

Aus der gehackten Zwiebel, den zerdrückten Knoblauchzehen, den fein gehackten Kräutern, dem Olivenöl und dem Zitronensaft bereitet man eine Marinade, in der die mit Pfeffer und Salz gewürzten Hühner Teile 2-3 Stunden, einige Male gewendet ziehen. Dann fügt man die zerdrückten Tomaten bei, ebenso die Oliven und die ganzen Knoblauchzehen und lässt im heißen Backofen 30 bis 40 Minuten schmoren. Eventuell etwas Weißwein angeben.

Die Hühner Teile können auch nach dem Marinieren, mit etwas Mehl bestäubt, in der Pfanne scharf angebraten werden, ehe man sie in der feuerfesten Schüssel mit der Marinade in den Backofen stellt

Mengenangabe: 4 Portionen

9.13 Hühnchenspieß mit Lauch und Tomaten-Kompott

1 kg Tomaten	Pfeffer
1-3 Schalotten	Frischer Thymian
2-3 EL Olivenöl	<i>Hühnchenspieß mit Lauch:</i>
1 Bouquet garni (Porree, Sellerieblätter, Thymian)	800 g Hühnerbrust
2 Knoblauchzehen	400 g Lauch
1/2 TL Zucker	<i>Basilikumöl:</i>
8 Safranfäden	3 groß. Zweige Basilikumöl
Salz	125 ml Olivenöl
	1 TL Meersalz

Die Tomaten sollen dick und schwer und gut gereift sein. Sie werden gehäutet, geviertelt, Stielansätze und Kerne werden entfernt, und das Tomatenfleisch wird in kleine Würfel geschnitten. Die Schalotten schneide ich fein, mit Liebe, versteht sich. In einer tiefen Pfanne dünste ich dann die Schalotten in zwei Esslöffeln Olivenöl an, gebe die Tomatenwürfel dazu und gare das Ganze bei mittlerer Hitze. Jetzt kommen das Gemüse-Bouquet, die geschälten, entkeimten und zerdrückten Knoblauchzehen, der Zucker und die Safranfäden dazu. Salz und Pfeffer gebe ich aus der Mühle darüber und lasse alles 20 Minuten schön leise köcheln. Ich fülle das Compôte in eine feuerfeste Glasschüssel, fische das Gemüse-Bouquet heraus und zerdrücke die Tomaten noch zusätzlich mit einer Gabel. Ein bisschen Olivenöl und frische Thymianblätter hinein und alles noch einmal abschmecken. Ich rühre dann gut um und lasse es zugedeckt im Kühlschrank eine Nacht ziehen.

Hühnchenfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Lauch und Hühnchen abwechselnd auf Holzspieße stecken. In einer Pfanne mit ein wenig Olivenöl anbraten bis sie Farbe annehmen.

Basilikumöl: Ich spüle das Basilikum ab, zupfe die Blättchen von den Stängeln und tupfe sie trocken. Ich brauche etwa eine Hand voll davon. Die Blättchen püriere ich im Mixer

zusammen mit allerfeinstem Olivenöl und Fleur de Sel.

Mengenangabe: 4 Personen

9.14 Hühnerbrust mit Ingwer

5 Mu-Err-Pilze getrocknete	400 g Hühnerbrustfilets
5 EL Öl	3 Knoblauchzehen
100 g Cashewnusskerne ungesalzene	2 EL Öl
2 daumengroße Stücke Ingwer	2 EL Fischsauce
3 Frühlingszwiebeln	2 EL Austernsauce
2 Tomaten	1 EL Zucker

1. Die Mu-Err-Pilze mit heißem Wasser übergießen und etwa 20 Minuten quellen lassen.
 2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Nüsse darin unter ständigem Wenden goldgelb braten. Die Nüsse mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abfetten lassen.
 3. Den Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Die Mu-Err-Pilze ausdrücken. Die eventuell vorhandenen harten Stiele entfernen und die Pilze vierteln. Die Frühlingszwiebeln waschen, in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln.
 4. Die Hühnerbrust in etwa 3 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
 5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch darin unter Rühren goldgelb braten. Die Hühnerstreifen hinzufügen und bei starker Hitze etwa 2 Minuten braten.
 6. Den Ingwer, die Mu-Err-Pilze, die Tomaten, die Frühlingszwiebeln und die Cashewnüsse hinzugeben und alles unter ständigem Wenden etwa 2 Minuten bei starker Hitze braten. Die Hitze verringern, die Fisch- und die Austernsauce sowie den Zucker dazugeben. Alles noch einmal gut durchmischen und abschmecken.
- Dazu schmeckt Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

1800 kJ

9.15 Hühnerbrust süß-sauer

300 g Hühnerbrustfilet	1 Paprikaschote rote
2 EL Sojasauce helle	1 Dos. Ananasstücke (etwa 300 g)
Pfeffer, frisch gemahlen	3 Knoblauchzehen
2 Tomaten mittelgroße	0.5 l Pflanzenöl geschmacksneutrales
2 Zwiebeln mittelgroße	100 g Tempuramehl
0.5 Salatgurke	1 EL Speisestärke

3 EL Öl	3 EL Wein- oder Reissessig
5 EL Tomatenketchup	4 EL Zucker
3 EL Fischsauce	

1. Die Hühnerbrust waschen, trockentupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit der Sojasauce und Pfeffer mischen und etwa 30 Minuten marinieren.
2. Inzwischen die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und vierteln. Die Zwiebel und die Gurke schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, entstielen, von den weißen Rippen und den Kernen befreien. Dann ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Die Ananasstücke abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Vom Saft 1/8 l abmessen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Das Öl (1/2 l) in einem Topf erhitzen. Das Tempuramehl mit knapp 1/4 l Wasser klumpenfrei zu einem zähflüssigen Teig anrühren. Falls der Teig zu dick ist, noch etwas Wasser untermischen. Die marinierten Hühnerbruststückchen in diesem Teig wenden, portionsweise ins heiße Öl geben und goldbraun ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf eine mit saugfähigem Papier ausgelegte Platte legen. Die gebackenen Stückchen jeweils im Backofen warm halten.
4. Die Speisestärke in einer Tasse mit etwas Wasser glattrühren. 3 El. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Knoblauch darin goldgelb braten. Die Zwiebeln, die Gurken, die Paprika- und die Ananasstücke dazugeben und etwa 3 Minuten bei sehr starker Hitze braten.
5. Den Tomatenketchup und die Fischsauce hinzugeben und die Hitze reduzieren. Die Tomatenviertel und den Ananassaft begeben und alles einmal aufkochen lassen.
6. Mit dem Essig und dem Zucker süß-sauer abschmecken. Die Speisestärke noch einmal aufrühren und vorsichtig untermengen. Das Gericht muss jetzt noch einmal kurz aufkochen, bis die Sauce dickflüssig wird.
7. Den Pfanneninhalt in eine Schüssel geben und die warm gestellten Hühnerbruststückchen obenauf verteilen. Sofort servieren! Dazu schmeckt Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 60 Minuten
 2600 kJ

9.16 Hühnerreis Hainan

<i>Huhn</i>	300 g Reis
1 ca. 1,5 kg schweres Huhn	3 EL Erdnussöl
2 Frühlingszwiebeln	1 Scheib. Ingwerwurzel (1 cm dick), gehackt
2 Scheib. Ingwerwurzel, je 1cm dick, zerdrückt	1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt
Sesamöl, zum Einreiben	Salz
<i>Reis</i>	<i>Chilisauce</i>

4 frische rote Chile, zerrieben	<i>Garnitur</i>
3 Knoblauchzehen geschält und zerrieben	1 Salatgurke, halbiert und in Scheiben geschnitten
4 Limetten, den Saft	4 Frühlingszwiebeln, gehackt
Salz, Pfeffer	4 Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 EL Ingwerwurzel, zerrieben	Petersilie oder Koriandergrün

Das Huhn innen und außen säubern und abtrocknen. Eine Ingwerscheibe in den Rumpf des Huhns legen, die andere zusammen mit den Frühlingszwiebeln in einen ausreichend großen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, das Huhn hinein geben, so dass es vollständig vom Wasser bedeckt ist. Den Topf nicht schließen. Das Wasser erneut zum Kochen bringen die Temperatur reduzieren und das Huhn ca. 20 Minuten simmern lassen. Das Hühnerfleisch sollte zart rosa und noch feucht sein. Sobald das Huhn gar ist nimmt man es aus der Brühe und reibt es mit Sesamöl ein. Wenn es abgekühlt ist, löst man das Fleisch von den Knochen und teilt es in Portionsstücke. Die Hühnerbrühe gießt man durch ein feinmaschiges Sieb und stellt sie zunächst beiseite.

Um den Reis zu kochen erhitzt man das Erdnussöl und röstet darin den gehackten Ingwer und den gehackten Knoblauch. Wenn sie ihr Aroma an das Öl abgegeben haben, schöpft man sie heraus und dünstet in dem heißen Fett den Reis glasig. Dann gießt man mit einhalbmal so viel Flüssigkeit (Hühnerbrühe) wie Reis auf, salzt und kocht bei niedriger Temperatur, bis die Flüssigkeit aufgenommen und der Reis trocken ist.

Für die Chilisaucе verrührt man die Zutaten sorgfältig miteinander. Diese Sauce lässt sich im Voraus zubereiten und hält in einem Schraubglas im Kühlschrank einige Tage. Wenn keine frische Chilischoten vorhanden sind - Sambal Oelek nehmen und nur den Saft einer Limette dazugeben.

Die Hühnerbrühe wird zum Servieren erneut erhitzt, mit Salz abgeschmeckt und erhält eine Einlage aus chinesischem Blattgemüse und gehackten Frühlingszwiebeln.

Zum Servieren richtet man das Hühnerfleisch auf einer großen Platte auf einem Bett aus Gurkenscheiben an, träufelt ein paar Tropfen Sesamöl darüber und garniert mit den Tomaten und der Petersilie bzw. dem Koriander.

Dazu reicht man den Reis und die Hühnerbrühe.

Getränkertipp: ein gut gekühlter, fruchtiger Rosé

Mengenangabe: 4 Portionen

9.17 Huhn mit Kichererbsen, Knoblauch, Tomaten und Thymian

500 g getrocknete Kichererbsen	Olivenöl
2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel
Salz	3 Knoblauchzehen
Pfeffer	4 reife Tomaten
6 Hühnerbrüstchen	1 TL Zimt
Mehl	2 EL Thymian

Salz	frische Thymianzweige
Pfeffer	125 g schwarze Oliven

Kichererbsen mit Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer rund 2 Stunden einweichen; sie sollten noch Biss haben.

Hühnerbrüstchen in Mehl wenden (in eine Plastiktüte geben, oben gut zuhalten und schütteln) und kurz in heißem Olivenöl anbraten. In eine Auflaufform legen.

Kichererbsen abseihen und über die Hühnerbrüstchen streuen. Ein wenig Olivenöl zufügen. Dann grobgehackte Zwiebel und gehackte Knoblauchzehen im Bratfett andünsten. Tomaten, ebenfalls grob gehackt, Zimt und Thymian zugeben. 10 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln. Auf den Hühnerbrüsten verteilen. Mit Salz, Pfeffer, frischen Thymianzweigen und schwarzen Oliven würzen. Bei 200 Grad rund 30 Minuten im Rohr überbacken, je nach Größe der Hühnerbrüstchen. Dieses Gericht sieht sehr dekorativ in einer Terracotta- Auflaufform aus.

Dieses Rezept lässt sich beliebig »strecken«, wenn sich die Anzahl der Gäste unerwartet vermehrt.

Mengenangabe: 6 Portionen

9.18 Huhn nach Art von Tecalitlán Pollo a la Tecalitlán

1 groß. Huhn	frisch gemahlener Pfeffer, Salz
3 EL Sonnenblumenöl	2 rote Chilis
500 g Tomaten	400 g kleine neue Kartoffeln
2 groß. Zwiebeln	1/2 Tasse Wasser

Das Huhn in acht Stücke schneiden, diese im Öl anbraten bis sie goldbraun sind. In einen Tontopf (Römertopf) oder Bräter mit Deckel geben. Die Tomaten in Scheiben schneiden und darübergeben. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und auf die Tomaten schichten, alles pfeffern und salzen. Die Chilis unter fließendem Wasser entkernen (Gummihandschuhe sind dabei zu empfehlen) und fein hacken, auf die Zwiebeln geben. Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden und die übrigen Zutaten gut damit bedecken, noch mal pfeffern und salzen. Das Wasser zugeben und im Backofen bei mittlerer Hitze, ca. 170°C etwa eine Stunde garen, bis das Hühnerfleisch weich ist. Es kommt auf die Minute nicht so an, einige Minuten länger schaden nicht.

Tipp: - Das passende Getränk - ein trockener einfacher Rotwein oder ein kaltes Bier. - Die Menge des Rezeptes kann problemlos erhöht werden und ist dann ein schönes Gericht für eine Party. Die Garzeit erhöht sich dann aber etwas. - Dazu: eine scharfe Salsa roja

Mengenangabe: 4 Portionen

9.19 Italienisches Tomaten-Hähnchen

3-4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)	2-3 EL Öl
750 g mittelgroße Tomaten	Salz, weißer Pfeffer
4-6 Schalotten oder	etwas Zucker
3 klein. Zwiebeln	1 TL getrocknete ital. Kräuter
1 frische Knoblauchknolle	50 g schwarze Oliven
oder 4-5 Knoblauchzehen	evtl. Basilikum und Thymian zum Garnieren
1 unbeh. Zitrone	

Filets waschen und trockentupfen. Tomaten waschen und halbieren. Schalotten schälen, halbieren (Zwiebeln in Spalten schneiden). Knoblauchknolle waschen und halbieren (Knoblauchzehen schälen und fein schneiden). Zitrone heiß waschen, in Scheiben schneiden. Öl in einer Schmorpfanne erhitzen. Filets darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Knoblauch und Schalotten im Bratfett anbraten. Tomaten mit andünsten. Alles mit Salz, Pfeffer, Zucker und getrockneten Kräutern würzen. Filets auf die Tomaten legen. Zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren. Zitronenscheiben und Oliven ca. 5 Minuten mitgaren. Alles abschmecken und evtl. mit frischen Kräutern anrichten. Dazu schmecken Bandnudeln. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 3 Personen:

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 650 kcal / 2730 kJ; E 62 g, F 30 g, KH 29 g

9.20 Mandel-Putensteaks mit Tomatengemüse

500 g reife Tomaten	100 ml Gemüsebrühe (Instant)
2 rote Zwiebeln	1 TL Zitronensaft
1 klein. Knoblauchzehe	etwas Zucker
1 Bd. frischer Thymian	100 g Mandelblättchen
1 Bd. glattblättrige Petersilie	4 Putensteaks (je 150 g)
2 1/2 EL Olivenöl	5 EL Mehl
etwas Salz	1 frisches Ei
etwas Pfeffer aus der Mühle	5 EL Semmelbrösel
etwas Paprikapulver, edelsüß	3 EL Butterschmalz

Tomaten über Kreuz einritzen, überbrühen, enthäuten. Tomaten vierteln. Zwiebeln halbieren. Thymian- und Petersilien-Blättchen von den Stielen zupfen. Petersilienblättchen fein hacken.

2 EL Öl erhitzen und Zwiebeln glasig braten. Tomaten, Hälfte des Thymians und Petersilie, Salz, Pfeffer und 1/2 -1 TL Paprikapulver zugeben, Knoblauch dazupressen. Kurz braten, mit Brühe ablöschen und mit Zitronensaft, Zucker Salz, Pfeffer abschmecken. 5 Minuten garen. Mandelblättchen ohne Zugabe von Fett in einer anderen Pfanne rösten.

Auf 3 Tellern getrennt das mit Salz, Pfeffer und Paprika vermischte Mehl, das mit Öl verquirlte Ei und Semmelbrösel bereitstellen. Fleisch zuerst in der Mehlmischung wälzen,

dann durch Eimischung ziehen und schließlich in den Semmelbröseln wenden. Butterschmalz zerlassen und Putensteaks 4 Minuten braten. Steaks mit dem Tomatengemüse anrichten und mit den restlichen Kräutern sowie den Mandelblättchen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 50 Min.

9.21 Mandelhähnchen auf Tomatengemüse

1 Prise Zucker	100 g Mandelblättchen
1 Bd. glatte Petersilie	Paprika edelsüß
Paprika	Pfeffer
Pfeffer	Salz
Salz	7 EL Mehl
30 g Butterschmalz	3 Eier
1 Bd. Thymian	600 g Hähnchenbrustfilet
2 Knoblauchzehen	300-500 g Butterschmalz zum Ausbacken
120 g Zwiebeln	Rotwein
500 g reife Tomaten	

Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Den Stielansatz keilförmig herausschneiden und die Tomaten vierteln. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Spalten, bzw. Scheiben schneiden. Thymian waschen, trockentupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. 30g Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten, die Hälfte des Thymians, Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker zugeben, kurz mitdünsten und mit dem Rotwein ablöschen. Ca. 5 Minuten bei Mittelhitze garen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und würfeln. Die Eier verrühren. 5 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Paprika, den restlichen Thymian und die glatte, gehackte Petersilie unterrühren. Den Eierteig, die Mandelblätter und das restliche mit Salz und Pfeffer gewürzte Mehl jeweils in einen tiefen Teller geben. Das Fleisch portionsweise zuerst im Mehl wenden, dann durch den Eierteig ziehen und zum Schluss in Mandelblättchen wälzen. Ausreichend Butterschmalz in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Hähnchenteile darin schwimmend nacheinander etwa 6-8 Minuten goldbraun backen, herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit dem Tomatengemüse servieren Dazu schmeckt knuspriges Stangenweißbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

9.22 Mandelhähnchen auf Tomatengemüse

Tomatengemüse:

500 g reife Tomaten
 120 g Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1 Bd. Thymian
 30 g Butterschmalz
 Salz
 Pfeffer
 Paprika edelsüß
 1 Prise Zucker

100 ml Rotwein

Mandelhähnchen:

600 g Hähnchenbrustfilet
 7 EL Mehl
 Salz
 Pfeffer
 Paprika edelsüß
 1 Bd. glatte Petersilie
 100 g Mandelblätter
 300 g Butterschmalz, evtl. mehr

Tomaten überbrühen, abziehen, vierteln und entkernen. Zwiebeln in Spalten, Knoblauchzehen in Scheiben schneiden, Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten, die Hälfte des Thymians, Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker dazugeben, kurz dünsten. Rotwein angießen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Hähnchenbrustfilet in große Würfel schneiden. Eier mit 5 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Paprika und restlichem Thymian verrühren. Petersilie hacken und unterrühren. Restliches Mehl mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch portionsweise erst im gewürzten Mehl wenden, dann durch den Eiteig ziehen und zum Schluss in Mandelblättern wälzen. Ausreichend Butterschmalz in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Hähnchenteile darin schwimmend nacheinander 6 bis 8 Minuten goldbraun backen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Hähnchenteile auf dem Tomatengemüse anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Eine Portion enthält: 680 kcal / 2850 kJ

9.23 Paprika-Hähnchen mit Tomaten

1 Hähnchen (1,2 kg, küchenfertig)
 2 Knoblauchzehen
 Salz, Pfeffer
 getr. Majoran
 2 EL Olivenöl
 4 Tomaten
 1 rote,

1 gelbe und
 1 grüne Paprika
 1 Zwiebel
 Paprikapulver
 125 ml Brühe
 125 ml Sahne

Das Hähnchen abrausen, trockentupfen. Knoblauch schälen und hacken. Salz, Pfeffer, 1 TL Majoran und Öl verrühren. Das Geflügel damit rundherum einreiben. Tomaten, Paprika waschen, putzen, vierteln bzw. in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, grob würfeln. Alles vermengen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse und Hähnchen in einen vorbereiteten Bratschlauch geben. Brühe angießen, Schlauch verschließen, ca. 1 cm einschneiden. Auf einen kalten Rost legen, ca. 50 Min. garen.

Bratschlauch öffnen. Gemüse und Hähnchen warm stellen. Fond mit Sahne in einen Topf gießen, aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver abschmecken. Mit Gemüse und Hähnchen servieren.

Sie können das Hähnchen auch im Tontopf zubereiten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Garen ca. 50 Min.

pro Person: 720 kcal; E 64 g, F 45 g, KH 13 g

9.24 Poulardenbrust aus dem Rohr mit Perlzwiebel-Tomatengemüse und weißer Sardellen-P

Fleisch:

4 Poulardenbrüste mit Haut
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Salz, Pfeffer, Zucker

Creme

30 g Sardellen
100 ml Milch
100 ml Sahne
100 ml Sahne geschlagen
100 g Parmesankäse gehobelt
3 BL Gelatine
Pfeffer

Gemüse

300 g Perlzwiebeln geschält
2 Fleischtomaten
1 Zweig Thymian
4 cl Sherry
2 cl Sherryessig

Die Poulardenbrüste etwas einölen, würzen und auf einem Blech im Ofen bei 180 Grad etwa 15 Minuten garen. Dann nur mit der Hautseite in einer Pfanne kross nachbraten und auskühlen lassen.

Gemüse: Die Tomaten häuten, in Viertel schneiden und vom Kerngehäuse befreien. Die Zwiebeln mit etwas Olivenöl etwa sechs Minuten anschwitzen. Nun die Tomaten dazugeben und alles mit dem Essig und dem Sherry kurz einkochen lassen.

Creme: Die Milch und Sahne mit den anderen Zutaten auf etwa 70 Grad erhitzen. Danach durch ein feines Sieb passieren und die Gelatine dazugeben. Kurz abkühlen lassen und die Schlagsahne unterheben. Dann mit Pfeffer abschmecken und kalt stellen, bis die Creme fest ist. Die Brüste auf den Zwiebeln anrichten und die Creme drum herum anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

9.25 Poulet-Cherry-Blech

3 grüne Zucchini
4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)
1/2 TL Salz

500 g Cherry-Tomaten am Zweig
3 EL Mandelstifte
2 EL Olivenöl

1/4 TL Salz
wenig Cayennepfeffer

4 EL Majoranblättchen

Zucchini in ca. 5 mm dicke Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech hobeln. Pouletbrüstli salzen, auf die Zucchini verteilen. Tomaten darauflegen, Mandelstifte darüberstreuen. Öl darüberträufeln, würzen. Ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens backen, herausnehmen. Majoranblättchen darüberstreuen. Dazu passt: Reis.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten (plus 20 Min. backen)

pro Person: 295 kcal / 1234 kJ; E 40 g, F 12 g, KH 8 g

9.26 Puten-Tomaten-Gratin

4 Putenbrustschnitzel (à ca. 150 g)
Salz
Pfeffer
1 EL Mehl
2 EL Olivenöl
4 Fleischtomaten (ca. 500 g)

2 Knoblauchzehen
1 groß. Bund Basilikum
1 groß. Bund Petersilie
einige Stiele frischer Thymian
250 g Mozzarella

Schnitzel zwischen Folie flacher klopfen. Salzen, pfeffern und im Mehl wenden. In 1 EL Öl je Seite ca. 1 Min. braten. Nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Ofen auf 220 Grad vorheizen. Tomaten waschen, putzen, in dünne Scheiben teilen. Knoblauch abziehen, hacken. Kräuter abbrausen, hacken. Käse in Scheiben schneiden. Tomaten, Mozzarella dachziegelartig in die Form legen, dabei mit Kräutern bestreuen, salzen, pfeffern. Rest Öl daraufgeben. 20 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

pro Person: 370 kcal; E 50 g, F 17 g, KH 6 g, BE 0

9.27 Putengeschnetzeltes mit Tomaten

1 Prise Zucker
1 Blumenkohl
2-3 EL heller Soßenbinder
1 Becher Schlagsahne (250 g)
1/4 l dunkles Lager
1/4 l Gemüsebrühe (Instant)

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
3 EL Rapsöl
4 Tomaten
1 Bd. Lauchzwiebeln
500 g Putenbrust
Salz

Blumenkohl putzen, waschen, Röschen abschneiden und in kochendem Salzwasser 12-15 Minuten garen. Auf ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Inzwischen Fleisch waschen und trocken tupfen. In Würfel oder nach Belieben in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in grobe Ringe schneiden. Tomaten putzen, waschen und in Spalten schneiden. Öl in einem Schmortopf erhitzen, Fleisch darin rundherum anbraten. Lauchzwiebeln und Tomaten zufügen, kurz mit anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Brühe, Bier und Sahne ablöschen. Aufkochen, Soßenbinder einrühren, nochmals unter Rühren aufkochen. Blumenkohl zufügen, nochmals erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nach Belieben mit Petersilie garniert auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt Meterbrot und ein gut gekühltes dunkles Lager.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

je Portion: 490 kcal / 2050 kJ

9.28 Putenröllchen mit Tomaten

500 g Kartoffeln (mehlig oder vorwiegend fest kochend)	30 g Pistazienkerne
2 Eigelb (Gr. M)	200 g Schweinemett
40 g Mehl	8 dünne Putenschnitzel (à ca. 100 g)
40 g Grieß	3-4 klein. Zwiebeln
Salz, weißer Pfeffer	1 EL Tomatenmark
6 mittelgr. Tomaten (ca. 800 g)	1 TL klare Brühe (Instant)
1 Knoblauchzehe	3 Stiele Basilikum
3 EL Öl (z. B. Olivenöl)	1-2 EL Butter
	Holzspießchen

Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, etwas abkühlen lassen. Schälen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Eigelb, Mehl und Grieß verkneten, würzen. Daraus kleine Nocken (Gnocchi) formen. Hierzu Teigrollen in Stücke (ca. 3 cm) schneiden und mit einer Gabel flach drücken. Tomaten putzen, waschen, halbieren. Knoblauch schälen, fein hacken und in 2 EL Öl andünsten. Tomaten mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen. Offen bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten schmoren. Nach 20-25 Minuten wenden. Zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen. Pistazien hacken und mit Mett verkneten. Würzen. Fleisch waschen, trockentupfen, evtl. etwas flacher klopfen. Mett darauf verteilen, aufrollen und feststecken. Zwiebeln schälen, vierteln. Röllchen in 1 EL heißem Öl portionsweise anbraten und herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett anbraten. Tomatenmark kurz anschwitzen. Ca. 3/8 l Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Röllchen hineingeben und zugedeckt 20-25 Minuten schmoren. Gnocchi in kochendes Salzwasser geben, 3-4 Minuten ziehen, dann abtropfen lassen. Basilikum waschen und evtl. fein schneiden. Fett erhitzen, Gnocchi darin schwenken. Tomaten vorsichtig herausnehmen. Den entstandenen Bratensatz zu den Röllchen geben. Alles abschmecken, anrichten und mit Basilikum bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen:**Zubereitungszeit** ca. 1 3/4 Std.**pro Portion ca.:** 710 kcal / 2980 kJ; E 68 g, F 31 g, KH 36 g**9.29 Putenrollbraten mit Tomatenfüllung**

700 g Putenbrustfilet	1/2 Bd. Basilikum
(vom Metzger zu einer flachen Scheibe schneiden lassen)	3 TL Pesto(Glas)
Salz	3 EL Olivenöl
Pfeffer	200 g Tomatenstücke mit Kräutern (Dose)
60 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)	200 ml Gemüsebrühe (Instant)
150 g Butterkäse	3 EL Soßenbinder

Filet abbrausen, trockentupfen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Tomaten abtropfen lassen, hacken. Käse fein würfeln. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken.

Das Fleisch gleichmäßig mit Pesto bestreichen. Getrocknete Tomaten, Käse, Basilikum darauf verteilen, Rand frei lassen. Von der Längsseite her fest aufrollen, mit Küchengarn umwickeln. Im Bräter im Öl rundum scharf anbraten. Tomatenstücke, Brühe angießen. Zugedeckt ca. 70 Min. bei kleiner Hitze garen lassen.

Braten herausnehmen und warm stellen. Soße binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aufschneiden, mit der Soße servieren. Dazu schmecken mit Basilikum bestreute Bandnudeln.

Mengenangabe: 4 Personen**Garen** ca. 70 Min.**Zubereitung** ca. 30 Min.**pro Person:** 400 kcal; E 53 g, F 20 g, KH 1 g**9.30 Putenschnitzel mit Tomatencreme**

1 Zwiebel	Zucker
1 Knoblauchzehe	Basilikum
1 TL Öl	1 klein. Putenschnitzel (ca. 125 g)
2 EL Tomatenmark	1 TL Öl
Pfeffer	30 g geriebener Käse
Salz	

Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und fein hacken, mit 1 TL Öl im Topf auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5-6 glasig werden lassen. Tomatenmark zugeben, mit Pfeffer, Salz,

Zucker und Basilikum abschmecken, dicklich einkochen lassen. Das Fleisch in Öl von jeder Seite auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9-10 anbraten, danach salzen, in eine kleine Auflaufform legen. Tomatenmasse drüberstreichen. Geriebenen Käse drüberstreuen. Im Backofen unter der Grillbeheizung überbacken, bis der Käse zerläuft und leicht gebräunt ist.

Mengenangabe: 1 Portion

9.31 Putenschnitzel mit Tomatensoße

600 g Tomaten	125 ml klare Brühe (Instant)
2 Stangen Staudensellerie	8 klein. Putenschnitzel (à ca. 60 g)
1 Zwiebel	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
4 Scheib. Frühstücksspeck	2 EL Keimöl
2 EL Olivenöl	1 EL Kapern
8 Zweige Oregano	

Tomaten überbrühen, häuten, entkernen. Fruchtfleisch grob würfeln. Sellerie abbrausen, putzen, fein schneiden. Zwiebel, Knoblauch schälen und würfeln.

Speck quer halbieren, knusprig ausbraten. Auf Küchentrepp abtropfen lassen, warm stellen. Öl ins Bratfett geben, Zwiebel, Knoblauch darin andünsten. Oregano abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen. 3/4 davon mit Tomaten, Sellerie zu den Zwiebeln geben, andünsten. Brühe angießen, etwas reduzieren.

Schnitzel abbrausen, trockentupfen, würzen. Im Keimöl ca. 8 Min. braten. Kapern hinzufügen. Mit Speck, Soße anrichten und mit übrigem Oregano garnieren. Dazu nach Wunsch Spaghetti reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 8 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 410 kcal; E 29 g, F 30 g, KH 6 g

9.32 Putenschnitzel vom Grill mit gefüllten Tomaten

8 Putenschnitzel, ca. 120 g	2 EL Rapsöl
3 EL Rotwein	2 EL Tomatenmark
3 EL Rapsöl	100 g Schafskäse
2-3 Knoblauchzehen	80 g Pinienkerne
1 Zitrone unbehandelt	Einige Liebstöckelblätter
1 TL Rosmarin getrocknet	4 Tomaten
1 Zwiebel	1 Tasse rote Linsen

1 klein. Zwiebel	1 TL Tomatenmark
1 EL Olivenöl	Pfeffer
2 EL Schnittlauchröllchen	Salz
1 Tasse Gemüsebrühe, instant	

Für die Marinade Rotwein und Rapsöl mischen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. 1 TL Zitronensaft, Rosmarin und Pfeffer mit Rotwein, Olivenöl und Knoblauch mischen. Putenschnitzel in eine flache Schale legen. Mit der Marinade übergießen, mit Folie abdecken, kaltstellen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Zwiebel schälen und feinhacken. In heißem Öl glasig dünsten. Mit Tomatenmark, zerkrümeltem Schafskäse und gehackten Pinienkernen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Putenschnitzel aus der Marinade nehmen und abtupfen. Auf den heißen Grill legen und zunächst ca. 5 Minuten von einer Seite braten. Dann wenden und leicht salzen. Auf jedes Schnitzel einen gehäuften Esslöffel der Schafskäsemischung geben. Nochmals 4 Minuten braten. Mit frischem Liebstöckel bestreuen. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden, Fruchtfleisch auslöffeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Linsen dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und knapp 5 Minuten ziehen lassen. Tomatenmark unterrühren. Tomaten mit dem Linsengemüse füllen. Tomaten auf ein Stück extrastarke geölte Alufolie setzen. Auf den heißen Grill legen und ca. 10 Minuten grillen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

je Portion: 702 kcal

9.33 Putenspieße mit Tomaten

4 lange, dünne Putenschnitzel	2 EL Rapsöl
100 g gekochter Schinkenspeck in langen Scheiben	einige Salbeiblätter
300 g Kirschtomaten	Salz
150 g Champignons	Pfeffer

Schnitzel längs in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Jeden Streifen mit 1 Speckscheibe belegen. Tomaten waschen. Pilze putzen, feucht abreiben und evtl. halbieren.

Putenstreifen mit Tomaten sowie Pilzen auf Holzspieße stecken. Mit Öl bestreichen und ca. 12 Min. grillen oder im Öl braten. Kurz vor Ende einige Salbeiblätter darauf legen. Salzen und pfeffern.

Übrige Tomaten kreuzweise einritzen, auf geölter Alufolie grillen oder im Backofen backen. Salzen und pfeffern.

Dazu schmecken Backkartoffeln

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

pro Person: 380 kcal; E 40 g, F 23 g, KH 2 g

9.34 Safranhuhn mit Tomaten

1 Brathuhn (ca. 1,5 kg);	2 Gemüsezwiebeln;
Salz;	2 junge Knoblauchknollen;
schwarzer Pfeffer aus der Mühle;	4 EL Erdnussöl;
1 kg reife Flaschentomaten;	1 EL Safranfäden

Huhn waschen, in 4 Stücke zerteilen und mit Küchenpapier trockentupfen. Stücke mit Salz und Pfeffer einreiben. Tomaten häuten und längs vierteln. Zwiebeln würfeln. Knoblauchknollen ungeschält abspülen und im Ganzen quer halbieren.

Das Öl in einem großen hohen Topf erhitzen. Die Fleischstücke portionsweise darin bei starker Hitze kräftig braun anbraten und wieder herausnehmen. Die Knoblauchknollen mit den Schnittflächen nach unten ins heiße Bratfett legen, ebenfalls kräftig bräunen und wieder herausnehmen. Zwiebeln im Fett bei schwacher Hitze unter Rühren glasig dünsten. Safran zwischen den Fingern zerreiben, damit er sich besser löst, unter die Zwiebeln mischen und einige Sekunden mitdünsten.

Etwa 1/3 der Tomaten auf die Zwiebeln geben und salzen. Fleischstücke und Knoblauchhälften darauf legen, restliche Tomaten darüber verteilen und mit Salz würzen. Alles aufkochen und etwa 4 Minuten kräftig kochen lassen.

Das Huhn zugedeckt bei mittlerer bis schwacher Hitze etwa 3 Stunden schmoren, bis das Fleisch ganz weich ist. Dabei einige Male wenden. Knoblauch beim Essen nach Geschmack aus den Hälften drücken.

Mengenangabe: 4 Personen

9.35 Tomaten-Doppeldecker

8 Scheib. Vollkorntoast	30 g geriebener Parmesan
2 EL Pesto	Olivenöl zum Braten
8 Pouletbrust-Filets	8 klein. Tomaten, längs halbiert
1/4 TL Salz	1/4 TL Salz
wenig Pfeffer	wenig Pfeffer
1 EL Mehl	

Brotscheiben in einer beschichteten Bratpfanne rösten. Herausnehmen, auskühlen, dünn mit Pesto bestreichen, diagonal halbieren. Filets würzen. Mehl und Käse in einem flachen Teller mischen. Filets darin wenden, Panade gut andrücken. Öl in derselben Pfanne heiß werden lassen. Hitze reduzieren, Filets beidseitig je ca. 3 Min. braten, herausnehmen. Tomaten beidseitig je ca. 2 Min. braten, herausnehmen, würzen. Je eine Toasthälfte auf

8 Tomatenhälften legen. Je ein Filet darauflegen, mit den restlichen Toasts und Tomaten bedecken. Doppeldecker mit Holzspiessli fixieren.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 351 kcal / 1466 kJ; E 24 g, F 14 g, KH 32 g

9.36 Zitronenhähnchen mit Tomatenreis

1 Poularde (ca. 1,4 kg, küchenfertig)	1 EL Sherry
3 unbehandelte Zitronen	150 g Basmatireis
Salz, Pfeffer	2 Tomaten
2 EL Öl	1 Zwiebel
250 ml Geflügelfond (Glas)	1 EL Butter
1 EL Honig	

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Poularde abrausen und trockentupfen. Die Früchte heiß waschen. Die Schale einer Zitrone abreiben, die Hälfte davon mit Salz, Pfeffer, 1 EL Öl mischen. Das Geflügel damit einreiben. Die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. Geflügel in einen Bräter geben, die übrigen Zitronen in Scheiben teilen, zufügen, im Ofen braten. Nach und nach den Fond angießen und die Poularde gelegentlich mit dem Bratensaft begießen. Das Geflügel nach 75 Min. aus dem Ofen nehmen. Temperatur auf 250 Grad erhöhen. Honig, Sherry, restliche Zitronenschale, 1 EL Öl verrühren. Poularde damit bestreichen, ca. 5 Min. weiterbraten.

Den Reis nach Packungsangabe garen.

Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in heißer Butter glasig braten. Die Tomaten hinzufügen, andünsten. Unter den fertig gegarten Reis heben, abschmecken.

Das Hähnchen mit den Zitronenscheiben anrichten und mit dem Tomatenreis servieren. Eventuell mit glatter Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 55 Min.

Garen ca. 80 Min.

pro Person: 510 kcal; E 77 g, F 45 g, KH 40 g

10 Getränke

10.1 Chili-Tomaten-Shake

2 Scheib. Tomaten mit Grün	2 EL Tequila
Pfeffer aus der Mühle	500 ml Kefir
Salz aus der Mühle	4 Stiele Koriander
1 Msp. geschroteter Chili	8 reife Tomaten

Tomatenansatz keilförmig herausschneiden. Tomaten 1 Minute mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Tomaten vierteln und die Kernchen entfernen. Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Tomaten, Koriander, Kefir, Tequila und eine Messerspitze Chili in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Gläser gießen und mit je einer Tomatenscheibe garniert servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Pro Portion ca.: 163 kcal / 682 kJ; E 0 g, F 4 g, KH 13 g

10.2 Duke's Mary

1 TL Feigensenf	1/4 Salatgurke, ungespritzt
1 Prise Pfeffer	1/4 Selleriestange
1 Prise Meersalz	1/2 Blatt Gelatine
10 cl Tomaten-Essenz, etwa	1 Eiweiß

Sellerie in kleine Stücke schneiden und mit Eiweiß und eingeweichter Gelatine mit einem Pürierstab zu einem festen Sellerieschaum aufmixen. Die restlichen Zutaten in einen Shaker oder Rührglas geben, kalt rühren, in ein Glas geben und den Sellerie-Schaum als Topping oben auf setzen. Von der Salatgurke Zesten runter schneiden und den Cocktail damit garnieren. Wer Duke-s Mary gerne mit Alkohol trinken möchte, kann vier cl Gin untermischen, fertig.

Mengenangabe: 1 Glas

10.3 Feuriger Tomatenflip

1 EL Gin	1/8 l Tomatensaft
1 EL Kresse	1/2 TL grüne Pfefferkörner
1 TL Balsamico	1 TL Meerrettich (Glas)
1 TL Rapsöl, kaltgepresst	1/2 Chilischote
1 TL Basilikum	3 reife Tomaten
2 Frühlingszwiebeln	Jodsalz

Bei den reifen Tomaten obenauf einen Kreuzschnitt machen, kurz in sprudelndes heißes Wasser geben, danach Haut abziehen, halbieren, entkernen, in kleine Würfel schneiden. Chili fein schneiden, Basilikum abzupfen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel säubern, das Grün abschneiden, Zwiebelstängel in feine Streifen schneiden. Kresse klein schneiden. Tomatenwürfel in den Mixbecher geben. Chili, Meerrettich, grünen Pfeffer, Tomatensaft, Kresse, kaltgepresstes Rapsöl, Balsamico und Gin zugeben und mit Jodsalz würzen. Das Ganze aufmixen in Gläser abfüllen, mit Basilikum bestreuen, Frühlingszwiebelbart am Glasrand als Garnitur anstecken.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

10.4 Flamme Rouge

1 EL Sonnenblumenöl	Für die Garnitur ein Zweig Zitronenthymian
1 klein. Zwiebel	Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen	350 g Buttermilch
400 g reife, kleine Tomaten	Kräutersalz

Tomaten waschen und halbieren. Eine davon auf die Seite legen. Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen, klein schneiden. Vorbereitete Zutaten mit dem Sonnenblumenöl, dem Kräutersalz und der Buttermilch in den Mixer geben und bei höchster Stufe fein mixen. Mit Pfeffer bestreuen. Die übrige Tomate vierteln und auf einen Spieß stecken. Mit Zwiebelringen und dem Zitronenthymian garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

160 kcal / 0 kJ

10.5 Flotte Mary

21/2 dl Tomatensaft	11/2 EL Zitronensaft
21/2 dl Orangensaft, frisch gepresst	1 EL gezupfter frischer Dill
2 klein. Tomaten, geschält, entkernt, in Würfeln	wenig Salz und Pfeffer
	Dill und Eiswürfel zum Garnieren

Drink: Alle Zutaten ohne Gewürz im Mixerglas oder mit dem Stabmixer mixen, würzen.
 Servieren: In hohe, eisgekühlte Gläser füllen, mit Dill und Eiswürfeln servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

10.6 Pflaumen-Tomaten-Smoothie

Cayennepfeffer	300 g tiefgefrorene Pflaumen
Salz	500 g Kefir
2 TL frische Thymianblättchen	50 g getrocknete Tomaten

Tomaten klein würfeln. Kefir, Tomaten, Pflaumen und Thymian in einen Mixer geben. Zuerst auf Intervallstufe, dann auf höchster Stufe alles pürieren. Die Masse pikant mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. In Gläser füllen und sofort servieren.

Tipp: Ein dekorativer Spieß mit Cherrytomaten, Pflaumen und Thymian signalisiert eindrucksvoll die besondere Note des pikanten Smoothies.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 10

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

Pro Portion ca.: 106 kcal / 443 kJ; E 0 g, F 0 g, KH 14 g

10.7 Scharfer Vitamin-Tomatensaft

1 kg Tomaten	Salz
1 Zitrone, Saft von	Cayennepfeffer
100 ml Orangensaft	Honig
einige Spritzer Tabasco- und Worcestersoße	

Die Tomaten gründlich waschen und die Stielansätze entfernen. Früchte trockentupfen, in grobe Würfel schneiden und mit einem Pürrierstab oder im Mixer fein pürieren. Das Tomatenpüree durch ein Sieb passieren.

Zitronen- und Orangensaft unter das Tomatenpüree rühren, mit Tabasco- und Worcestersoße, Salz, Cayennepfeffer und Honig abschmecken. Flasche heiß ausspülen. Den Tomatensaft einfüllen und fest verschließen. Den Saft kühl aufbewahren.

Tipp: Besonders feurig wird der Tomatensaft, wenn Sie statt der Tabascosoße eine halbe entkernte Chilischote verwenden, die einfach mit den Tomaten püriert wird.

Mengenangabe: 1 Flasche à 500 ml

Zubereitung ca. 15 Min.

10.8 Staudensellerie-Tomaten-Molke

1 Zweig Zitronenthymian	0.7 l Tomatensaft
3 EL Molkepulver (50 g)	500 g Staudensellerie
Salz, Pfeffer	

Staudensellerie waschen, 2 Stangen der Länge nach halbieren und beiseite legen. Restlichen Sellerie in einem Entsafter auspressen. Dabei entstehen ungefähr 0,3 l Saft. Falls kein Entsafter zur Verfügung steht, nur die Sellerieblätter mit 0,3 l Wasser im Mixer pürieren. Selleriesaft mit Tomatensaft aufgießen, mit Molkepulver verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Drink in hohen Gläsern mit Selleriestängeln zum Umrühren und einigen Blättchen Zitronenthymian als Dekoration servieren.

Zubereitungszeit (in Min.): 5

186 kcal / 778 kJ

10.9 Tomaten-Bifidus-Drink

600 g Tomaten, gewürfelt	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
300 g Bifidusjoghurt nature	4 Cherry-Tomaten oder 1 kleine Tomate, in
1 TL Liebstöckel, fein gehackt	Schnitzen, zum Garnieren
1/4 TL Salz	

Tomaten pürieren, durch ein Sieb in einen Messbecher streichen. Joghurt, Liebstöckel und Salz darunter rühren. Drink würzen, in Gläsern anrichten, garnieren.

Mengenangabe: 8 dl

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Pro dl: 39 kcal / 163 kJ; E 2 g, F 2 g, KH 4 g

10.10 Tomaten-Buttermilch-Shake

1 Zweig Zitronenthymian für die Garnitur	350 ml Buttermilch
2 Knoblauchzehen	Kräutersalz
400 g kleine reife Tomaten	1 EL Sonnenblumenöl
1 Zwiebel	1 klein. Zwiebel
Pfeffer aus der Mühle	

Die Tomaten waschen und halbieren. Eine davon auf die Seite legen. Die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Sonnenblumenöl, etwas Kräutersalz und der Buttermilch in den Mixer geben und bei höchster Stufe mixen. In die Gläser geben und mit Pfeffer bestreuen. Die übrige Tomate vierteln und auf Spieße stecken. Die Gläser mit den Tomatenspießen, Zwiebelringen und dem Zitronenthymian garnieren.

Tipp: Kleine Cocktailtomaten oder Fleischtomaten verwenden. Alternativ kann auch Tomatensaft eingesetzt werden.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

10.11 Tomatenfresh

150 Tomaten, greife

50 g Salatgurke

2 EL Petersilie, gehackte glatte

Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Kräutersalz

1/8 l Mineralwasser

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut kreuzweise einschneiden und abziehen. Die Tomaten achteln und von den Stielansätzen befreien. Die Salatgurke schälen und in Stücke schneiden. Die Tomaten zusammen mit der Gurke und der Petersilie im Mixer fein pürieren. Mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken. Das Gemüsepuree in ein Glas geben und mit eisgekühltem Mineralwasser auffüllen.

Dekoration: 1 Cocktailtomate und 1 Stück Salatgurke auf einen Holzspieß stecken, diesen in den Tomatencocktail stecken.

Mengenangabe: 1 Glas

10.12 Virgin Mary

2-3 Spritzer Worcester Sauce

1 Spritzer Tabasco

1 Prise Pfeffer und Salz

10 cl Tomatensaft

1 klein. Selleriestange

Alle Zutaten in ein Rührglas geben, kalt rühren und mit einem Sellerie-Zweig garnieren. Wer mag, kann den Cocktail auch mit einer Zitronenscheibe garnieren. Für eine klassische Bloody Mary noch vier cl Vodka zugeben.

Mengenangabe: 1 Glas

11 Gewürze, Kräuter

11.1 Tomatensalz

Je reifer Tomaten sind, desto mehr des natürlichen Glutamats enthalten sie - und desto intensiver entwickelt sich der Umami-Effekt. In Gerichten sorgen reife oder getrocknete Tomaten deshalb für ein Extra an Geschmack. Selbst gemachtes Tomatensalz: einfach 15 g sonnengetrocknete Tomaten mit 25 g grobem Meersalz im Blitzhacker zerkleinern.

12 Grundlagen, Informationen

12.1 die Tomate: Ernährungsmythen

Es ist Tomatenzeit! Jetzt werden sie aus dem heimischen Anbau vollreif geerntet, sind besonders lecker und gesund. Deswegen rät unsere Markttag-Expertin Maria Nacke, Tomaten immer in der Saison essen und stattdessen lieber auf Exemplare aus holländischen oder spanischen Gewächshäusern im Herbst oder Winter zu verzichten. Außerdem klärt unsere Expertin auf: Im Markttag heute dreht sich alles um Ernährungsmythen und Wahrheiten rund um die Tomate.

Sind grüne Tomaten oder Tomaten mit grünen Stellen wirklich giftig? Grüne Stellen an Tomaten sind auf den Stoff Solanin, ein giftiges Alkaloid, zurückzuführen. Solanin wird auch durch das Kochen nicht komplett zerstört. Symptome einer Solaninvergiftung sind Kopfschmerzen, Brechreiz, Durchfall und Sehstörungen. Bis sich eine toxische Wirkung zeigt, müsste man allerdings Unmengen von Tomaten essen. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ist der Verzehr von Solanin ab etwa 25 Milligramm giftig und ab 400 Milligramm tödlich. 100 Gramm unreife grüne Tomaten haben einen Solaningehalt zwischen 9 und 32 Milligramm. Auch, wenn der Verzehr von Tomaten mit grünen Stellen ungefährlich ist, ist es besser, diese am Stielansatz wegzuschneiden. Tiefgrüne, noch unreife Tomaten hingegen sind ungenießbar und sollten nicht gegessen werden. Anders verhält es sich mit grünen Tomaten. Das ist eine Sorte, die keine rote Farbe entwickelt, auch wenn sie vollreif ist. Grüne Tomaten sind nicht giftig und oft sogar sehr süß.

Schützen Tomaten vor Krebs und Herzkrankheiten? Das reichlich enthaltene Lycopin, der Farbstoff, der für die rote Farbe der Tomate verantwortlich ist, ist eines wirksamsten Antioxidantien. Es kann schädliche Substanzen in menschlichen Zellen neutralisieren und stärkt die Immunkraft. Je mehr Lycopin im Blut und Fettgewebe ist, desto geringer ist das Risiko für koronare Herzkrankheiten. Grund: Für Gefäßverkalkung ist u.a. oxidiertes Cholesterin verantwortlich. Lycopin verhindert diese Oxidation. In Studien wurde nachgewiesen, dass vermehrter Tomatenverzehr die Entstehung von Krebs reduzieren kann.

Sind Tomaten als Rohkost gesünder als gekochte Tomaten? Nein. Rohe Tomaten sind gesund, noch besser sind jedoch gekochte. Denn durch das Kochen wird der Wunderstoff Lycopin freigesetzt. Eingelegte Tomaten (als Mark, Ketchup und in Dosen) enthalten für den Körper mehr und besser verwertbares Lycopin als rohe Tomaten. Aus Tomatenpüree kann im Vergleich zu rohen Tomaten das Zweieinhalbfache an Lycopin aufgenommen werden. Selbst beim Kochen bleiben noch über 90 Prozent dieses Wirkstoffes erhalten.

Dürfen Tomaten wirklich nicht im Kühlschrank gelagert werden? Das ist richtig, denn Tomaten vertragen keine Kälte. Im Kühlschrank verlieren sie ihr Aroma. Am besten entfalten Tomaten ihren Geschmack bei Zimmertemperatur. Noch unreife, grüne Früchte reifen auf der sonnigen Fensterbank übrigens nach.

Wie häute ich Tomaten richtig? Die Schale von gekochten, geschmorten oder gebratenen Tomaten rollt sich zusammen und ist schwer zu kauen. Deswegen ist es besser, sie vor der Verarbeitung zu häuten. Hierfür die Tomaten für 30 Sekunden in kochendes Wasser geben,

abgießen und mit kaltem Wasser abbrühen. So wird das Fruchtfleisch wieder fest und die Schale lässt sich gut mit einem Messer abziehen.

Tomatensorten: Nicht immer ist die Tomate rot und rund. Mittlerweile gibt es zahlreiche Sorten, von der dicken Fleischtomate bis zur kleinen Kirschtomate an der Rispe, von der ovalen Flaschentomate bis zur birnenförmigen. Es gibt sie in gelb, gestreift und in schwarz. Es gibt Tomaten mit glatter Schale oder mit pfirsichweicher Haut.

Hier die wichtigsten Sorten: - Fleischtomate: Sie ist der Klassiker unter den Tomaten. Im Sommer schmeckt sie sehr aromatisch. Kommt sie aus dem Gewächshaus, ist sie eher fad. - Safari: Bekannt ist diese holländische Neuzüchtung seit der Fußball-Weltmeisterschaft 2006, als gelbe und rote Tomaten zu den Nationalfarben arrangiert wurden. Die Safari-Tomate ist dunkelgrün oder schwarz und süß im Geschmack. - Vierländer Platte: Das ist eine alte Tomatensorte, die jetzt wieder entdeckt wird. Sie ist stark gerippt, festfleischig und eher flach mit aromatischem Fruchtfleisch. - Grüne und gelbe Tomaten: Diese Sorten entwickeln auch in vollreifem Zustand keine rote Farbe. Sie sind aber auch nicht giftig. Vom Geschmack her sind sie sehr süß. Die gelbe Sorte ist säureärmer als die grüne.

12.2 Grüner Daumen - Verwöhnter Gaumen Teil I: Tomaten

Die erste Sendung der dreiteiligen Sommerreihe 'Grüner Daumen - Verwöhnter Gaumen' führt ein in die Welt der Tomaten. Von den unglaublich vielen verschiedenen Sorten werden die gängigen, aber auch etliche Exoten vorgestellt, denn außer roten Tomaten gibt es gelbe, orange, braune, weiße und sogar grün- und rotgestreifte, in allen erdenklichen Formen.

Die Tomate ist gesund und schmackhaft - wenn man die richtige Sorte erwischt. Die mit dem besten Geschmack stellt Ulrike Lindner in ihrem Garten vor. Die Fernsehköche Martina Meuth und Bernd Neuner- Duttonhofer liefern ganz neue, aber schnell verwirklichte Rezeptideen für diese 'Liebesäpfel'.

Der Weg der Tomate Aus heutiger Sicht kaum zu glauben: Der Genuss von Tomaten war jungen Französinnen früher ausdrücklich verboten! Die Tomate stammt aus den peruanischen Anden und gelangte durch Kolumbus zuerst nach Italien und Spanien. Diese ersten europäischen Tomaten waren nicht nur rot, sondern auch gelb und weiß. Darauf deutet auch der italienische Name 'Pomodore' (Goldapfel) hin.

Für die Franzosen war es, auch durch die üppige, pralle Form 'pomme d'amour', der Liebesapfel. Auf Grund des etwas bitteren Fruchtgeschmackes glaubte man, dass sie giftig sei, und dass der Genuss Liebeswahnsinn verursachen würde; besonders die gelben Sorten schmeckten etwas bitter, daher das Verzehrerbot. Man verdächtigte sie als gefährliches Aphrodisiakum, wahrscheinlich wegen ihrer sinnlich aussehenden Form und Farbe.

Das Wort Tomate kommt übrigens vom indianischen 'tomatle', was übersetzt anschwellen heißt. Der Tomate wird auch heute noch eine leicht aphrodisierende Wirkung nachgesagt, weil sie das Glückshormon Serotonin enthält. Dieses Hormon wirkt aufmunternd, unterstützt positives Denken und beeinflusst auch das Sexualverhalten. Dass der körpereigene Serotoninspiegel durch Tomaten erhöht wird, verneinen zwar Mediziner, aber gesund sind Tomaten auf jeden Fall! Übrigens hat der Spruch 'Du treulose Tomate' einen Bezug zu den Tomaten liebenden Italienern: Diese Redensart hat ihren Ursprung im 1. Weltkrieg.

Italien, zunächst mit Deutschland verbündet, erklärte sich 1915 zur Gegenpartei. Tomaten waren in Deutschland noch relativ selten, zudem wuchsen die Pflanzen nicht besonders gut. Und so setzte man die treuebrüchigen, Tomaten essenden Italiener mit den im Wachstum unzuverlässigen Tomaten gleich. Den ersten Tomatensalat scheinen die Italiener schon um 1500 herum gegessen zu haben.

Tomate, die Biobombe Die Tomate kann man wegen ihrer vielen außergewöhnlichen Inhaltsstoffe als 'Biobombe' bezeichnen. Und das bezieht sich nicht nur auf die vielen Vitamine und Mineralstoffe, sondern vor allem auf die so genannten sekundären Pflanzenstoffe. Bei der Tomate sind das Farbstoffe wie Carotin und Lycopin. Heute weiß man, dass diese Stoffe zusammen mit Vitamin C vorbeugend gegen Krebs wirken und auch die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren.

Das in den Tomaten enthaltene Lycopin wird für den menschlichen Körper am besten verfügbar in gut erhitzter Form und versetzt mit etwas Öl, da es sich dann aus den Fruchtzellen löst. Daher sind Tomatensaft, -soße und -ketchup sehr wertvoll. Am besten trinkt man täglich 0,5 Liter warmen Tomatensaft, denn der Zellschutz ist nur dann voll wirksam, wenn der Lycopingehalt im Körper stets hoch gehalten wird. Der Geschmack von Tomatensaft lässt sich durch Würzen mit Pfeffer, Salz, etwas Chili und Zitronensaft verbessern.

Baum- und Strauchtomaten Die Tomate ist bei uns das Gemüse Nummer eins, wenn man den Pro-Kopf- Verbrauch betrachtet. 19,5 Kilogramm werden pro Kopf jährlich verzehrt, davon 7 Kilogramm frische Tomaten. Und sicherlich hat die Tomate diesen Platz erobert, weil sie heute in vielfältiger Form angeboten wird: Auf den Märkten findet man heutzutage neben der altbekannten losen Ware in runder Form oder als Fleischtomaten auch so genannte Baum-, Strauch- und Traubentomaten.

Echte Baumtomaten sind es auf keinen Fall, denn dies ist botanisch eine ganz andere Art: 'Cyphomandra betacea'. Sie gehört aber auch zur Familie der Nachtschattengewächse und stammt ebenfalls aus Südamerika. Dort werden diese Bäume, die 5 Meter hoch werden können, bis fast 2.500 Meter Höhe in den Andenregionen angebaut. Die Früchte werden auch Tamarillo genannt und so teilweise bei uns im Exotenregal angeboten. Allerdings werden sie nicht wie unsere richtigen Tomaten roh gegessen, weil diese so auch nicht besonders schmecken. In ihrer Heimat werden sie gekocht und dann als Kompott oder Saft serviert.

Aus den Samen in der Frucht kann man selbst Pflanzen ziehen, denn die Baumtomate kann bei uns als Pflanze im Kübel gehalten werden, über Sommer draußen und dann frostfrei überwintern. Die Pflanzen setzen auch bei uns Früchte an. Aufpassen muss man allerdings auf Schädlinge, außerdem riecht die Pflanze etwas seltsam.

Longlifetomaten Wenn man bei Tomaten von Baum- oder Strauchtomaten spricht, sind Früchte gemeint, die mit der ganzen Dolde geerntet wurden. Diese Art der Tomatenernte wird von den Konsumenten bevorzugt, da die Tomaten mit der Rispe frisch und natürlich aussehen und nach Tomate duften. Damit wird das Geschmacksempfinden verbessert, ohne dass die Früchte tatsächlich besser schmecken.

Für diese besondere Ernteform mit der ganzen Dolde benötigt man spezielle Sorten, so genannte Longlifesorten. Denn wenn man bei traditionellen Tomatensorten ganze Dolden ernten wollte und dabei mit dem Erntezeitpunkt so lange warten würde, bis die letzte Frucht

rot zu werden beginnt, so wäre die erste Frucht an einer Dolde schon faul und abgefallen. Diese Longlifeesorten haben nichts mit der gentechnisch veränderten Antimatschtomate aus Amerika zu tun, sondern sind auf normalem züchterischem Weg entstanden. Da gibt es Sorten, deren Früchte bis zu sieben Wochen halten und somit auch den Transport per Lkw aus Südeuropa zu uns überstehen. Leider haben sie aber eine ziemlich harte Schale. Die neueren Longlifeesorten, die hierzulande angebaut werden, halten etwa 8 bis 14 Tage. Diese haben auch bei der Ernte von losen Tomaten einen großen Vorteil: so kann man nämlich mit der Ernte warten bis die Früchte rot sind und dann auch gut schmecken. Denn früher wurden Tomaten schon gepflückt, wenn sie gerade anfangen von grün auf orange umzufärben.

Tomaten mit Geschmack In puncto Geschmack hat die Tomate in den vergangenen Jahren viel Schelte einstecken müssen, sie galt als geschmacksarme Wasserfrucht. Man machte dafür den heute üblichen Anbau in Substraten (Steinwolle und Perlite) verantwortlich. Tatsächlich aber kann man auf diese Weise mit genau dosierten Nährlösungen den Geschmack positiv beeinflussen. Vereinfacht gesagt bringt eine höhere Nährstoffkonzentration mehr Geschmack in die Tomate.

Der Geschmack von Supermarkttomaten wurde aber vor allem durch gezielte Züchtung verbessert. Neueste Stars an der Geschmacksfront sind 'Aranca' und 'Campari', bei uns erhältlich unter dem Handelsnamen 'Rote Perle' aus deutschem Anbau, und 'Tasty Tom' aus den Niederlanden. Diese beiden schneiden bei Geschmacksprüfungen, die regelmäßig im Gartenbauzentrum Köln-Auweiler mit aktuellen Tomatensorten durchgeführt werden, am besten ab. Sie sind so etwas wie eine Kreuzung zwischen Cocktail- und normalen Tomaten, haben etwas kleinere Früchte mit hohem Zuckergehalt und sind darum besonders lecker.

Für Hobbygärtner sind diese Sorten nicht als Samen erhältlich. Aber eine hervorragende Alternative ist die Sorte 'Picolino', die im Gartenfachhandel als Saatgut und im Mai auch als Jungpflanze angeboten wird.

Alte Tomatensorten Die große Vielfalt bei alten Apfelsorten ist legendär. Tatsächlich gibt es aber mehr samenfeste Tomaten- als Apfelsorten; weltweit sollen es 3.000 Sorten sein! Darunter sind viele kleinfruchtige rote, gelbe, orange, runde oder tropfenförmige Cocktailtomaten, die wohl nahe mit den Wildformen verwandt sind, aber auch runde und Fleischtomaten. Hauptkennungsmerkmal der Fleischtomaten ist die Anzahl der Fruchtkammern (mehr als drei), deren Wände die Früchte fleischig machen. Zudem sind die Früchte meist groß, gerippt, häufig plattrund und haben einen milden Geschmack.

Einige ausgefallene Tomaten vermehrt Bioland-Gärtnerin Ulla Grall, zum Beispiel die grüngestreifte 'Grünes Zebra', die in der Reife gelbgrün mit dunkelgrünen Streifen ist. Oder die Ananastomate, deren Früchte über 1 Kilogramm schwer werden können. Ein anderes Extrem ist die sehr kleine Johannisbeertomate oder auch die Sorte 'Ghost', die fast weiß ist mit einer feinen, aber dichten Behaarung der Frucht.

Weitere wohlklingende Namen sind 'Black Plum' oder 'Black from Tula', bei denen die Früchte eine gewöhnungsbedürftige dunkelrot-grüne Farbe haben, manchmal fast schwarz. Ihre Empfehlung gilt der 'Berner Rose', eine herrlich rote Sorte mit gutem Geschmack aus der Schweiz. Auch gut für das Gewächshaus geeignet, nur im Ertrag nicht sonderlich hoch. Mit zunehmendem Wachstum und Reife nimmt der Solanin-Gehalt ständig ab, auch mit

der Reife der grünen Sorten, die dann etwas grüngelblich und weich werden. Dagegen behalten unreife, grüngerntete Tomaten ihr Solanin und sollten nicht in größeren Mengen verzehrt werden; besser nachreifen lassen. Dazu stellt man sie - hell oder dunkel - bei Zimmertemperatur auf. Übrigens sollten Tomaten nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden, da kalte Temperaturen das Aroma dauerhaft verschlechtern. Ideal zur längeren Aufbewahrung sind 10 bis 12 Grad Celsius.

Aber auch ein Blick auf das Saatgutssortiment im Fachhandel kann sich lohnen; denn hier findet man ebenso viele außergewöhnliche Formen und Farben, unter anderem 'Maranello' (runde, intensiv rote Geschmackstomate; hoher Lycopinegehalt), 'Bolzano' (orange, aromatisch), 'Corianne' (langfrüchtig, leuchtendrot), 'Dasher' (Pflaumen- cherrytomate), 'Orangino' (orange Cockailtomate), 'Yellow Pearshaped' (gelb in Birnenform) und fast jedes Jahr kommen neue dazu. Bei diesen ist eine gute Keimfähigkeit garantiert und auch eine gute Schalenfestigkeit.

Samengewinnung Alte Sorten sind samenecht und können weitervermehrt werden, indem man Samen entnimmt und trocknet. Dazu werden die Samen mit Fruchtsaft herausgedrückt. Diese Masse wird mit der gleichen Menge Wasser versetzt und in einem offenen Gefäß bei Zimmertemperatur für etwa drei bis vier Tage aufgestellt. Dadurch kommt es zu einem Fermentierungsprozess, wodurch die keimhemmende geleeartige Schicht um die Samen und auch Krankheitskeime abgebaut werden.

Nachdem sich eine leichte Schimmelschicht auf diese Masse gesetzt hat, wird das Ganze dann auf ein Sieb geschüttet, gut durchgewaschen, dann auf einem Kaffeefilterpapier im Schatten getrocknet und anschließend kühl und dunkel aufbewahrt, zum Beispiel in einem Filmdöschen.

Pflanzenerziehung Und mit dem eigenen oder auch gekauften Saatgut geht es dann im nächsten Jahr weiter. Im Gartenbauzentrum Köln-Auweiler wird schon seit 25 Jahren nach ökologischer Anbauweise gearbeitet, und da werden die Tomaten wie eh und je in Erde angebaut. Vor der Pflanzung wird Pferdemistkompost eingearbeitet, etwas an Hornspänen dazugegeben, und - da die Tomate sehr viel Kali braucht - auch etwas Patentkali. Dann wird Mulchfolie verlegt und da hinein die Tomaten gepflanzt.

Im Profibereich wurde festgestellt, dass veredelte Tomaten, die seit einigen Jahren auch für Hobbygärtner angeboten werden, viele Vorteile bringen. Sie sind gesünder, ertragreicher und auch sehr wüchsig. Sie können zweitriebig, also mit zwei Haupttrieben, gezogen werden. Wenn man Tomaten normalerweise in der Reihe auf 40 Zentimeter Abstand setzt, werden diese auf 80 Zentimeter gepflanzt. Ansonsten werden alle Tomaten unter dem Foliendach nur eintriebig gezogen. Dazu werden alle Konkurrenztriebe, die aus den Seitenachsen sprießen - so genannte Geiztriebe - rechtzeitig entfernt. Übrigens bekommt man beim Arbeiten mit den Tomaten hartnäckig dunkelgrüne Finger, deshalb entweder Handschuhe anziehen oder zumindest die Finger vorher gut eincremen und nachher abschrubben.

Zur weiteren Pflanzenpflege gehört auch, dass man die unteren Blätter nach und nach entfernt. So kommt mehr die Reife beschleunigendes Licht an die Früchte, die Durchlüftung des gesamten Pflanzenbestandes ist besser und somit die Gefahr von Pilzkrankheiten geringer. Bei einer Pflanzung im Mai schafft es die Pflanze unter einem Foliendach meist nicht, mehr als sechs Trauben mit Früchten ausreifen zu lassen. Die anderen Trauben, die

noch kommen, kneift man daher besser aus, damit die sechs Trauben auch gut ernährt werden können.

Traditionell gehört für Italiener beim Verzehr von Tomaten unbedingt Basilikum dazu, wobei sich beide auch im Anbau sehr gut vertragen. Basilikum soll Tomatenpflanzen vor Krankheiten schützen. Ob das zutrifft, kann jeder einmal ausprobieren, auf jeden Fall wünschen beide viel Wärme, Wasser und Dünger.

Tomatenverwandte Die Tomate gehört zu den Nachtschattengewächsen, den Solanaceen. Der Name Nachtschattengewächs beruht darauf, dass alle Pflanzen dieser Familie Giftstoffe enthalten, die zu Vergiftungen (nicht 'Schatten', sondern 'Schaden') und auch zur Bewusstlosigkeit (Um-'Nachtung') beziehungsweise zum Tod führen können. Trotzdem gehören die Pflanzen aus dieser Familie zu den wichtigsten Kulturpflanzen, die wir weltweit haben. Neben den Tomaten sind das hauptsächlich Kartoffeln, aber auch Paprika und Auberginen. Die kann man im eigenen Garten, beziehungsweise besser im Gewächshaus anbauen, wie auch einige nicht ganz so bekannte Verwandte: Andenbeeren, Pepinos, Tomatillo, Litschitomate. Dabei gedeihen Andenbeeren und Pepinos sehr gut im Freien, denn in ihrer südamerikanischen Heimat wachsen sie in Bergregionen bis 2.500 Metern Höhe. Dort ist es tagsüber warm, aber nachts wird es auch recht kühl.

Andenbeere Die Pflanze ist mehrjährig, wird bei uns allerdings nur einjährig kultiviert. Sie könnte aber, wenn sie frostfrei überwintert wird, auch länger stehen. Erst nach den Eisheiligen (etwa Mitte Mai) kann ins Freiland ausgepflanzt werden. Allerdings reifen die Früchte nur in geschützten Lagen und in sehr sonnigen Sommern und auch dann erst ab Ende August aus, so dass in weniger günstigen Lagen der Anbau im Gewächshaus vorzuziehen ist.

Geeignet sind auch Kübel, zum Beispiel auf einer geschützten und sonnigen Terrasse. Bei den starkwachsenden Pflanzen werden die Haupttriebe angestäbt. Der Ertrag ist nicht berauschend, aber die Früchte sind so köstlich, dass sich der Anbau dieser Naschfrüchte absolut lohnt.

Vollausgereift schmecken auch Pepinos oder Melonenbirnen sehr gut. In unserem Klima ist der Fruchtansatz bei 'durchwachsenem' Sommerwetter besser als bei hochsommerlichen Temperaturen. Sie mögen es weder heiß noch trocken. Am besten setzt man sie in Hängeampeln, so dass die hübschen Früchte später frei herunterhängen. Wenn sich die Früchte goldgelb färben, wird geerntet. Die Pflanze kann wie andere Kübelpflanzen frostfrei überwintert werden, wobei es platzsparender ist, jetzt Stecklinge zu machen und die kleinen Pflanzen zu überwintern. Stecklinge wurzeln fast das ganze Jahr über problemlos innerhalb von zwei Wochen an. Wie der Name schon verrät, schmecken die Früchte wie eine Mischung zwischen Melone und Birne, sie passen gut in einen Obstsalat.

12.3 Peretti-Tomate

Form, Farbe und Geschmack: Längliche Form mit einem dickfleischigen aber kernarmen Fruchtkörper. Kräftige, rote Färbung. Sehr aromatischer, süßer Geschmack.

Durch Glashausanbau das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 16 Kalorien / 67 Joule. Provitamin A und

Vitamin C, Kalium, Phosphor, Calcium und Magnesium.

Verwendung im Haushalt: Die gewaschenen und in Scheiben geschnittenen Tomaten können Sie zum Beispiel als Salat anrichten. Sie eignen sich auch zum Grillen, für Pizzagerichte, Tomatenmark, -saft und -suppen.

Das sollten Sie wissen: Peretti-Tomaten haben ein besonders kräftiges Aroma und wurden erst in den letzten Jahren 'wiederentdeckt'! Zum Einwecken sehr geeignet.

Das sollten Sie probieren: Hackbällchen in Tomatensauce: Etwa 750 g Peretti-Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und in Stücke schneiden, zur Seite stellen. Für die Hackbällchen 300 g gemischtes Hackfleisch mit 1 EL gehackter Petersilie, 1 geriebenen Zwiebel, Salz und Pfeffer vermischen, kleine Bällchen daraus formen und in Mehl wenden, in heißem Öl auf allen Seiten anbraten, herausheben. Im Restöl 1 gewürfelte Zwiebel und 1 Bund gewürfeltes Suppengemüse andünsten, 1-2 zerdrückte Knoblauchzehen und die Tomatenwürfel zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Tabasco und Thymian würzen. Die Fleischbällchen noch 10 Minuten in der Sauce ziehen lassen.

12.4 Süßsauer eingelegte Gurken oder grüne Tomaten oder Zucchini

Gurken oder Zucchini waschen, schälen, in fingerlange Streifen schneiden. Grüne Tomaten (solche, die, weil es zu spät im Jahr ist, nicht mehr reif werden können) waschen, Stielansatz entfernen, ringsum mit einer Nähnadel einstechen.

1. Tag Gemüse abwiegen, in einen Steinguttopf schichten. Auf 1 kg rechnet man: 300 ccm Weißweinessig, 200 ccm Rot- oder Weißwein, 500 g braunen Zucker, 1 Zimtstange, 5 Pfefferkörner, 1 bis 2 Lorbeerblätter, 3 Nelken, 1 fingergroßes Stück Ingwer, Schale einer Zitrone, 2 EL gelbes Senfpulver

Essig, Wein und Zucker miteinander aufkochen, Zimt, Pfeffer, Lorbeerblätter, Nelken begeben. Ingwerstück schälen, begeben. Zitronenschale in Streifen schneiden, begeben. Einige Minuten köcheln, dann über die Früchte gießen. (Sie sollten damit ganz bedeckt sein). Eventuell noch etwas Wein begeben.

2. Tag Saft abgießen, aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen, abkühlen lassen, wieder über das Gemüse geben.

3. Tag Saft und Gemüse in einem weiten Kochtopf aufsetzen. So lange köcheln lassen, bis die Stücke leicht glasig werden. Sie müssen aber immer noch 'Biss' haben. Bei den Tomaten kocht man so lange, bis die Haut platzt. Nun schichtet man die Stücke in mit heißem Wasser ausgespülte Gläser. Dem Saft gibt man das Senfpulver bei und kocht ihn zu Sirupkonsistenz. Diesen Sirup abkühlen lassen und über das Gemüse geben. Verschließen. Kühl und trocken aufbewahren. ('Kathrin Rüeeggs pikante Einmachküche', Müller-Rüschlikon Verlags AG)

12.5 Tomate

Form, Farbe und Geschmack: Runder Fruchtkörper mit glatter Schale. Bei Vollreife hell- bis dunkelrot gefärbt. Saftiger und süßlicher Geschmack.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 17 Kalorien / 73 Joule. Provitamin A und Vitamin C. Kalium, Phosphor, Calcium und Magnesium.

Verwendung im Haushalt: Schneiden Sie die gewaschenen Tomaten in Scheiben. Sie können sie dann als Salat allein oder in Verbindung mit Blattsalaten oder Gurken anrichten. Als leichtes Dressing empfiehlt sich Joghurt und frische Kräuter. Tomaten eignen sich zum Zubereiten von Suppen und Soßen, können aber auch zu Saft verarbeitet werden.

Das sollten Sie wissen: Tomaten verlieren bei Temperaturen unter 5° C erheblich an Geschmack.

Das sollten Sie probieren: Ratatouille: Für 4 Personen 2 gehackte Zwiebeln, 1-2 Knoblauchzehen, 2 rote und 2 grüne Paprikaschoten, geputzt und in Streifen geschnitten, in Olivenöl andünsten. 1 kg Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch der Tomaten in Stücke, 2 mittelgroße Auberginen und 2 Zucchini in grobe Würfel schneiden und zu der Zwiebel-Paprikamischung geben, mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Koriander würzen. Zugedeckt 40 Minuten leise schmoren lassen. Mit frischen, gehackten Basilikumblättern bestreuen und servieren. Dazu reicht man ofenwarmes Baguette.

12.6 Tomaten

Ursprünglich eine tropische Wildpflanze in den Anden Perus und Ekuadors, wurde die Tomate (auch Liebesapfel, Paradiesapfel, Paradeiser oder Goldapfel genannt) von den mexikanischen Azteken als 'tumatie' oder 'tomatie' angebaut. Als Kolumbus sie 1498 von seiner zweiten Reise in die Neue Welt mitbrachte, galt sie in Europa ausschließlich als Zierpflanze, deren Früchte man für giftig hielt, sie als Verursacher von 'Liebeswahn' verdächtigte. Nach Deutschland kam die Tomate erst 1890, im Ersten Weltkrieg wurde ihre Bedeutung als Volksnahrungsmittel erkannt. Heute ist die leuchtende Frucht eines der wichtigsten Gemüse in aller Welt - aromatisch, saftig, vitaminreich und extrem kalorienarm. Sie ist ganzjährig im Handel verfügbar.

Tomatenarten Runde, hochrunde sind die am meisten verkauften. Fruchtgröße (Durchmesser) zwischen 40 und 75 mm, Gewicht 50 bis 100 g. Beide hängen vor allem von der Zahl der Fruchtkammern ab (2 bis 10), in denen gelbliche Samen in eine gallertartige Masse eingebettet sind. Das Fruchtfleisch enthält reichlich Fruchtsäure, schmeckt angenehm.

Fleisch- oder gerippte Tomaten wiegen 100 bis 250 g, mitunter wesentlich mehr. Am Konsum sind sie mit 20 % beteiligt - Tendenz steigend. Die Früchte sind unregelmäßig gerippt, haben dickere Fleischwände, einen hohen Fleischanteil, mehr Fruchtkammern mit nur wenigen Samenkörnern. Sie sind süßer und wohlschmeckender als die runden, lassen sich auch besser schneiden.

Kirschtomaten (auch Cherry-, Cocktail- oder Partytomaten genannt) kommen der Urform der Tomaten in der Größe am nächsten (15 bis 25 mm Y). Die kirschgroßen, neuerdings auch orangefarbenen Früchte werden hauptsächlich in südlichen Ländern angebaut. Sie sind süß, schmecken roh köstlich, eignen sich gut zum Garnieren.

Flaschen- oder Birnentomaten sind länglich. In der Schweiz als Peretti-, in Italien als Roma- und San-Marzano-Typen. Es handelt sich um leuchtendrote, dickfleischige, kernarme Früchte von Buschpflanzen, die im Sonnenklima reifen. Süße und konzentriertes Aroma reizen zum Rohverzehr, auch für Salate sind sie bestens geeignet. Sie lassen sich gut schälen, werden gern zum Einmachen genommen.

Tomatenprodukte: Naßkonserven: rote, reife Tomaten, geschält oder ungeschält, im eigenen Saft konserviert.

Saft: Püree-artiges, sehr vitamin- und mineralstoff reiches Getränk zum Frühstück, bedeutend in der Kinder- und Krankenkost.

Mark, Püree: hergestellt durch Passieren reifer Tomaten ohne Schalen und Kerne.

Paste: hochkonzentriertes Mark, das hauptsächlich in der italienischen und spanischen Küche verwendet wird.

Chutney: stark gewürztes Tomatenmark mit Samenkernen, bei dem der Fruchtgeschmack von den Gewürzen übertönt wird.

Ketchup: dickflüssige Würzsauce aus passierten Tomaten oder aus Tomatenmark, gewürzt mit Salz, Essig, Zwiebeln, Knoblauch, Pfeffer, Paprika, Pilzen, Zucker und anderen Zutaten Geheimrezepte der Hersteller.

★ Anbauggebiete Vor allem in Europa und Amerika. In warmen Zonen im Freiland, nördlich des 50. Breitengrads vielfach auch unter Glas. In Europa wachsen Tomaten auf einer Fläche von etwa einer halben Million Hektar. Im Freiland ist Italien führend (120000 ha) vor Spanien (90000 ha) sowie den Balkanländern Griechenland, Bulgarien, Jugoslawien (je 30000 bis 60000 ha). Beim Unterglasanbau hat Holland (2300 ha) die Spitze vor England (800 ha). Die Bundesrepublik liegt auf einem der hinteren Plätze: 83 ha Freiland, 172 ha unter Glas.

★ Die Pflanze Von Haus aus ist die Tomate eine Staude, wird bei uns aber einjährig kultiviert. Das bis zu 150 Zentimeter hohe Nachtschattengewächs hat behaarte Stengel und Blätter, die einen arteigenen Geruch ausströmen. ★ Inhaltsstoffe Mit ca. 94 % Wassergehalt ist die Tomate zwar eines der kalorienärmsten Gemüse, aber auch eines der gesündesten. Sie enthält mindestens 7 Mineralstoffe, vor allem Kalium, 10 Spurenelemente, 13 Vitamine, Fruchtsäuren (besonders Zitronensäure) und Zucker. Grüne Pflanzenteile und die noch unreifen Früchte enthalten das giftige Alkaloid Aolanin, das Kopfweh und trockene Haut verursacht, sogar entzündungserregend wirken kann. In den reifenden Früchten nimmt der Solanin Gehalt rapide ab, ist schließlich nicht mehr nachweisbar. Diese Tomaten sind giftfrei. Sie regen die Tätigkeit von Magen, Bauchspeicheldrüse und Leber an. ★ Haltbarkeit Tomaten sind kein Lagergemüse, halten bei richtiger Temperatur ca. zwei Wochen. Für ausgereifte (dreiviertelreife) Früchte liegt diese zwischen 80 und 90 % Luftfeuchtigkeit und 8 bis 10°C. Halbreife Tomaten mit beginnender Rotfärbung brauchen 12 bis 15°C, um noch genügend Farbe zu bekommen. Bei 4°C läßt sich die Lagerzeit zwar auf drei bis vier Wochen verlängern, aber es treten schon Kälteschäden auf: Die Früchte bekommen ein glasiges Aussehen und büßen Aroma ein. Temperaturen unter dem Gefrierpunkt dürfen sie gar nicht ausgesetzt werden.

Fachleute empfehlen, Tomaten überhaupt nicht im Kühlschrank, sondern in einem kühlen Raum (Küche, Keller) zu lagern. Ausfärbung und Reife lassen sich durch Äthylen beschleunigen, wenn man sie z. B. mit Äpfeln oder Orangen in einen Raum legt. Umgekehrt

scheiden auch reife Tomaten diesen Stoff aus, so daß in ihrer Nähe gelagerte Gurken vergilben, Blumenkohl lappig wird.

12.7 Tomaten

Die Zeiten, in denen Tomaten einfach rot und rund waren, sind vorbei. Entdecken Sie die Vielfalt unseres Lieblingsgemüses Flaschentomaten: auch Eier- oder Pflaumentomaten genannt, sind kernarm und gut schälbar. Die gelben Banana Legs haben wenig Säure, schmecken mild und cremig. San Marzano, eine hocharomatische alte Sorte, gilt als Feinschmeckertomate und ist der Klassiker für Tomatensugo.

Fleischtomaten: sind groß, dickwandig, mit wenig Saft und Kernen und oft gerippt wie die Ochsenherzen. Die alte Sorte ist sehr aromatisch und wird in Italien gern für 'Tomate Mozzarella' verwendet. Noire de Crimée, eine schwarze, ebenfalls alte Sorte, ist süß und weichfleischig.

Runde Tomaten: enthalten besonders viel Saft. Grüne Sorten wie die getigerte Green Zebra bleiben auch reif grün. Sie schmecken fruchtig-frisch und würzig. Die schwarze Kumato, eine Neuzüchtung, ist fest, süß- säuerlich und bis zu 2 Wochen haltbar.

Kirschtomaten: heißen auch Cherry- oder Cocktailtomaten. Die Winzlinge unter ihnen, z. B. die neu gezüchteten Tomberrys oder die alte Sorte Matt's Wild Cherry, wiegen nur 2-5 g und schmecken zuckersüß. Etwas größer und sehr dekorativ sind die Roten Birnchen und die fruchtige Santorange.

So gehen Sie mit Tomaten um: Zum Aushöhlen das Tomateninnere mit einem Teelöffel entlang der Tomatenwand und am Boden ablösen, herausheben. Für eine schnelle rohe Tomatensoße reife Flaschen-oder Fleischtomaten grob reiben. Wichtig: Die Reibe muss sehr scharf sein!

Steckbrief: BOTANIK: Gehören zu den Nachtschattengewächsen. HERKUNFT: Aus Deutschland sowie Importe aus den Niederlanden, Frankreich, Spanien und Italien. SAISON: Ganzjährig. Heimische Tomaten gibt's von Juli bis Oktober.

Gut zu wissen: EINKAUF: Besondere Tomaten findet man im gut sortierten Supermarkt, auf Wochenmärkten oder übers Internet. Die Früchte sollten ohne Druckstellen sein, sonst schimmeln sie schnell. Der Stiel von Rispentomaten muss frisch aussehen. LAGERUNG: Ca. 1 Woche haltbar. Nicht im Kühlschrank lagern, dort verlieren sie ihr Aroma, und der Zuckergehalt nimmt ab. INHALTSSTOFFE: Enthalten viel Vitamin C, E und Kalium. Größtes Plus aber sind die Farbstoffe Betacarotin und Lycopin, die vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs schützen. In Kombination mit etwas Fett und gegart kann der Körper sie am besten verwerten.

12.8 Tomaten

Woher sie ursprünglich gekommen sind Tomaten stammen aus der Neuen Welt, genauer gesagt aus Peru und aus Mexico. Die Spanier haben sie von ihren Entdeckungsfahrten nach Europa mitgebracht, genauso wie die Paprikaschoten und die Kartoffeln.

DAS GROSSE PLUS DER TOMATE: Wegen des hohen Wassergehaltes enthalten 100 Gramm nur 20 Kalorien - dafür aber jede Menge wichtige Mineralstoffe und einen überraschend hohen Anteil an Vitamin C und B-Carotin, das eine Vorstufe von Vitamin A ist und sich nur durch Zugabe von Fett im Körper in Vitamin A umwandeln kann. Das Öl im Tomatensalat zum Beispiel hat also eine wichtige Funktion.

Warum Tomaten Sonne brauchen: Eine Tomate schmeckt um so tomatiger, je länger sie am Stamm ausreifen kann. Dabei ist es ihr egal, ob sie im Treibhaus unter Glas oder auf dem freien Feld wächst. Die Bildung von Vitamin C ist nämlich lichtabhängig. Je mehr Sonne die Tomatenpflanze bescheint, um so mehr Ascorbinsäure enthält die reife Frucht. Auch die Bildung von Zucker ist abhängig von der Licht- und Sonneneinwirkung. Ein Grund, warum Tomaten aus südlichen Ländern im allgemeinen süßer und aromatischer sind als unsere hiesigen.

Tomaten-Partner: Immer ein Muß: Zwiebeln und Knoblauch. Rohe Tomaten mögen Schnittlauch, Petersilie und Dill. Am wirkungsvollsten sprechen sie aber auf Basilikum und Thymian an. An geschmorte Tomaten gehören Oregano, Salbei oder Petersilie.

Woher kommen Tomaten im Winter? - Ab Oktober kommen spanische Früchte. - Im Winter gibt es kanarische Tomaten. - Im frühen Frühjahr kommen die marokkanischen, die holländischen und die belgischen. - Im Sommer sind außer unseren heimischen auch rumänische, italienische und sogar albanische Tomaten bei uns zu haben.

So werden Tomaten gepellt: Zuerst wird der Stielansatz keilförmig herausgeschnitten. Dann taucht man die Tomate kurz in kochendes Wasser und schreckt sie hinterher unter kaltem Wasser ab. Jetzt läßt sich die Haut mühelos abziehen.

Tomaten Stielansätze entfernen: Egal, ob die Tomate Verwendung im Salat findet oder einfach nur für eine Sauce gehäutet werden soll: Zuerst wird immer der Stielansatz keilförmig herausgeschnitten. Er ist hart.

Tomaten zerschneiden: Auch das festeste Tomatenfleisch hat man besser im Griff, wenn man zum Zerschneiden ein Sägemesser nimmt. Die Tomate wird erst halbiert, dann geviertelt oder in Scheiben geschnitten.

12.9 Tomaten

Vielseitig, gesund und wieder richtig aromatisch: Mit rund 17 Kilo pro Kopf und Jahr sind Tomaten der Spitzenreiter bei Gemüse. Viele gesunde Nährstoffe
 Nährstoff pro Portion (200g) Vitamin A 1,64 mg Vitamin C 50 mg Kalium 590 mg Folsäure 80 µg Vitamin K 16 µg Vitamin E 1,6 mg Kalorien : 17 kcal / 73 kJ pro 100g. Der Pflanzenfarbstoff Lycopin ist ein Carotinoid. Er fngt freie Radikale und kann die
 Andere Bezeichnungen : Liebesapfel, Goldapfel, Paradeiser (sterreich). Botanik :
 Nachtschattengewächs, frostempfindliche Staude, deshalb bei uns nur 1 –
 jhrig kultiviert, geerntet wird die Beere. Saison : Freiland von Mitte Juli bis Oktober, unter Glas von
 Italien, Spanien, Kanaren, Frankreich, BRD (Freiland), Holland, Belgien (unter Glas).
 Gut zu wissen : Einkauf : glatte unverletzte Schale, ohne Faulstellen; reife Tomaten am besten mi-
 luftig und trocken bei Zimmertemperatur ca. 5 Tage. Nie im Kühlschrank lagern :
 Sie werden hart und verlieren an Aroma. Extra – Tipp :

Weil Tomate das Reife Gas Ethylen abgibt, sollte sie nicht mit anderem Gemüse und Obst gelagert werden. Z.B. in der Zubereitung: Tomaten putzen: grünen Stielansatz (enthält Solanin) mit einem spitzen Messer heraus schneiden. an der runden Seite kreuzweise einritzen, 1–2 Minuten in kochendem Wasser braten. Wenn die Haut sich gelöst hat, Tomaten quer zum Stielansatz in Scheiben schneiden. So fallend die Kerne nicht heraus. Frucht fleisch würfeln: mit der weichen Innenseite nach oben einen Streifen, dann in Würfel schneiden.
FLEISCHTOMATEN sind groß (bis 250g) und gerippt. Das Fruchtfleisch ist aromatisch und schnittfest. Zum Frittieren die 'klassische' Dosentomate.

12.10 Tomaten

Form, Farbe und Geschmack: Runder Fruchtkörper mit glatter Schale. Bei Vollreife hell- bis dunkelrot gefärbt. Saftiger und süßlicher Geschmack.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 17 Kalorien / 73 Joule. Provitamin A und Vitamin C. Kalium, Phosphor, Calcium und Magnesium.

Verwendung: Schneiden Sie die gewaschenen Tomaten in Scheiben. Sie können sie dann als Salat allein oder in Verbindung mit Blattsalaten oder Gurken anrichten. Als leichtes Dressing empfiehlt sich Joghurt und frische Kräuter. Tomaten eignen sich zum Zubereiten von Suppen und Soßen, können aber auch zu Saft verarbeitet werden. Tomaten verlieren bei Temperaturen unter 5° C erheblich an Geschmack.

12.11 Tomaten - rot und gesund

Wem läuft nicht das Wasser im Mund zusammen bei dem Gedanken an die vielfältigen kulinarischen Genüsse rund um die Tomate - sei es als Tomaten-Mozzarella-Salat oder als Nudelsoße. Tomaten sind das Lieblingsgemüse der Deutschen. Knapp 22 Kilogramm Tomaten verzehren wir im Durchschnitt pro Kopf und Jahr, Tendenz steigend.

Wirkstoffe: Tomaten sind nicht nur besonders beliebt, sondern auch sehr gesund. Ein Grund dafür ist Lycopin. Das ist der Stoff, der Tomaten die rote Farbe gibt. Lycopin wirkt antioxidativ und kann daher schädliche Stoffe im Körper neutralisieren. Schon seit einigen Jahren ist bekannt, dass häufiger Verzehr von Tomaten ein Schutz vor Prostatakrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. Außerdem enthalten Tomaten viel Vitamin C und E, zudem Karotin und Kalium. Ernährungswissenschaftler empfehlen den Verzehr von 250 Gramm Tomaten täglich.

Welche Tomaten für welchen Zweck?: ★ Runde Tomaten sind die begehrtesten und dominieren deshalb den Markt. Die Früchte sind kugelig mit glatter Schale und vielen Kernen, die sich leicht herauslösen lassen. Die Haut ist besonders fest, das Aroma herb säuerlich. Die Farbe ist rot, gelb oder orange. Runttomaten eignen sich zum rohen Verzehr und für Suppen, Gemüse und Salate. ★ Eiertomaten werden auch Flaschentomaten genannt. Sie findet man nicht so häufig in frischer Qualität wie runde Tomaten, sondern meist in Konservendosen. Sie haben eine längliche Form, sind sehr fleischig mit einem fruchtigen Aroma und lassen sich leicht häuten. Eiertomaten eignen sich ebenfalls zum

rohen Verzehr, für Vorspeisen, für Suppen, Soßen und Eintöpfe sowie als getrocknete Tomaten. ★ Fleischtomaten sind die größten unter den Tomaten und enthalten besonders viel Fruchtfleisch, wenige Kerne und sind sehr saftig. Sie sind rot oder orange mit süß-säuerlichem Geschmack. Fleischtomaten eignen sich vor allem als gefüllte Tomaten und für Tomatengemüse und Eintöpfe. ★ Kirschtomaten bzw. Cherry- oder Cocktailtomaten zeigen die kleine Urform der Gemüsefrucht, sind kirschgroß und haben eine feste Schale. Mit ihrer mundgerechten Größe und dem kräftigen Aroma sind sie sehr beliebt. Kirsch-, Cherry-, und Cocktailtomaten können roh gegessen werden, eignen sich aber auch als Garnierung für kalte Platten und spezielle Salate.

Vorsicht Solanin: Bei Tomaten bitte immer den Stielansatz entfernen. Er enthält in kleinen Mengen das giftige Solanin (heißt bei Tomaten auch Tomatidin). Je größer die Tomaten, desto größer ist auch der Stielansatz. Bei Kirschtomaten erübrigt sich das Entfernen.

So fühlen sich Tomaten am wohlsten: Tomaten mögen es dunkel, luftig und nicht allzu kalt. Da Tomaten kälteempfindlich sind, sollten sie nicht im Kühlschrank, sondern bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Am besten an einem dunklen Platz bei 14 bis 16 Grad Celsius. Dort kann sich das Aroma voll entfalten. Tomaten nicht gemeinsam mit Salatgurken, Äpfel oder Kiwis aufbewahren. Das von den Tomaten freigesetzte Ethen, ein natürliches Reifegas, lässt Gurken, Äpfel & Co. sehr schnell weich werden. Auch andere Früchte, die neben Tomaten gelagert werden, reifen schneller nach und verderben auch leichter.

Lagerung: Tomaten so lagern, dass keine Druckstellen entstehen. Dazu die Tomaten zum Beispiel auf ein weiches Tuch legen. Innerhalb von vier bis fünf Tagen sollten frische Tomaten verbraucht sein, denn die Einflüsse von Licht, Wärme und Sauerstoff verringern den Gehalt an Nährstoffen. Bereits geöffnete Gläser mit Tomatenprodukten sollten stets gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von einigen Tagen verbraucht werden.

13 Käsegerichte

13.1 Auberginen-Auflauf mit Mozzarella

3 Auberginen mittelgroße	1 Bd. Basilikum frisches
Salz	3 Knoblauchzehen
3 Fleischtomaten große	2 Kugel(n) Mozzarella (250 g)
3 Eier	1 EL Butter
5 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
6 Sardellenfilets	4 EL frisch geriebener Parmesan oder Hartkäse
1 Bd. Petersilie	

1. Die Auberginen waschen, die Stielansätze entfernen und längs in knapp zentimeterdicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und zur ursprünglichen Form zusammensetzen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen die Tomaten in kochendem Wasser sekundenlang überbrühen, Haut abziehen, Früchte in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Eier hart kochen, abschrecken und pellen. Mit dem Eierschneider in Scheiben zerteilen. Den Backofen auf 220° schalten, das Backblech mit erhitzen.

3. Die Auberginenscheiben abtropfen und mit Küchenkrepp trocknen. Die Schnittflächen mit 2 Esslöffeln Olivenöl bestreichen, aufs heiße Backblech legen und im Backofen (Mitte) in 10 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, Hitze auf 180° zurückschalten.

4. Die Sardellenfilets abspülen, trocknen und hacken. Die Petersilie und die Blätter vom Basilikum waschen, trocknen und fein hacken. Den Knoblauch pellen, sehr fein würfeln, mit den Kräutern vermischen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

5. Eine Auflaufform mit der Butter ausstreichen, zunächst eine Lage Auberginenscheiben hineingeben, darauf Eier- und Tomatenscheiben legen, einen Teil der Sardellen darüber streuen, Mozzarella darauf verteilen, leicht salzen und pfeffern. So fortfahren, bis alles verbraucht ist, die letzte Lage soll aus Käse bestehen.

6. Zum Schluss die Kräuter-Knoblauchmischung darauf verteilen, den Parmesan darüber streuen und die restlichen 3 El. Olivenöl darüber träufeln. In den Ofen (Mitte) schieben und in 35 - 40 Minuten backen. Sollte die Oberfläche zu dunkel werden, in der letzten Viertelstunde mit Alufolie abdecken.

Dazu einen bunten Salat servieren.

Statt Auberginen schmecken auch Zucchini gut.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

1400 kJ

13.2 Camembert-Lasagne mit Tomaten-Chutney

4 Scheib. Räucherspeck	280 g Kirschtomaten
4 Scheib. Toastbrot	1/2 EL grüne Pfefferkörner
1 Schale(n) Kresse	1 1/2 EL Obstessig
1 Zwiebel	3 EL Honig
Salz	1 Frühlingszwiebel
2 EL Thymian	3 Pfirsiche (á circa 140 g)
160 g Kräuterfrischkäse	4 runde Camemberts (á 150 g)
160 g Tomatenpüree	

Vorbereitung: Pfirsiche halbieren, entsteinen und in 8 x 1 cm dicke Scheiben schneiden, restliche Pfirsiche in Würfel zerteilen. Camembert zweimal durchschneiden. Toastbrot in Camembertgröße ausstechen, Kresse abschneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel säubern und in Röllchen schneiden. Thymian abzupfen. Kirschtomaten säubern, Haus ausschneiden und in Ecken schneiden.

Zubereitung: Zwiebeln und Frühlingszwiebeln in Butterschmalz angehen lassen, Pfirsichwürfel, grüne Pfefferkörner und Honig zugeben. Tomaten und Tomatenpüree begeben, mit Obstessig und Salz abschmecken. Brotscheibe mit Frischkäse einstreichen, Camembertscheibe darauf setzen und nochmals mit Frischkäse einstreichen. Pfirsichscheibe darauf geben, mit Frischkäse bestreichen und Thymian darauf streuen. Camembertscheibe darauf setzen und diese mit Frischkäse bestreichen, Pfirsichscheibe darauf, mit Thymian bestreuen, etwas Frischkäse darauf streichen. Camembertdeckel darauf setzen, etwas andrücken, Lasagne mit einer Speckscheibe in der Mitte umwickeln, in die Pfanne setzen und bei 150 °C im Ofen ca. 6-7 Minuten backen, danach halbieren.

Anrichten: Tomatenpfirsich-Chutney auf Teller anrichten, Camembert-Lasagne darauf setzen, mit Thymian und Kresse garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

13.3 Eierkuchenauflauf mit Edelpilzkäse

150 g Mehl	1 Knoblauchzehe
4 EL Mandeln gemahlene	4 EL Butterschmalz
0.25 l Milch	2 Dose(n) Pizza-Tomaten (je 400 g)
125 ml Mineralwasser	Thymian (getrocknet)
4 Eier	Tabasco
Salz	1 Bd. Petersilie
200 g milder Edelpilzkäse (Bavaria Blu, Bleu de Bresse, Gorgonzola)	4 EL Semmelbrösel
2 Zwiebeln	35 g Butter

13.4 Gebackener Mozzarella auf gebratenen Zucchini mit Tomatenkompott und Joghurtrem 225

1. Das Mehl und die Mandeln mit der Milch und dem Mineralwasser, dann mit den Eiern und Salz verrühren, einige Minuten quellen lassen.
2. Den Käse in dünne Scheiben schneiden oder zerbröseln.
3. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln, in 1 EL. Butterschmalz andünsten. Die Tomaten unterrühren, mit Salz, Thymian und Tabasco würzen, stark einkochen. Den Backofen auf 75° vorheizen.
4. Inzwischen in einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, und nach und nach 6 - 8 recht dünne Eierkuchen backen; fertige im Ofen warm halten.
5. Den Käse auf den Eierkuchen verteilen, diese aufrollen und in 5 cm breite Stücke schneiden. Senkrecht in eine flache Auflaufform setzen. Den Backofen auf 220° schalten.
6. Die Petersilie waschen, trocknen und hacken. Unter die Tomatensauce rühren. Die Sauce um und über die Pfannkuchenrollen gießen, die Semmelbrösel darüber streuen. Die Butter in kleinen Flöckchen auf die Oberfläche setzen. Den Auflauf in den Backofen (Mitte) schieben und in etwa 25 Minuten goldbraun überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

3000 kJ

13.4 Gebackener Mozzarella auf gebratenen Zucchini mit Tomatenkompott und Joghurtrem

Jodsalz, Pfeffer	1/2 EL Rapsöl
1 TL Kapern	1 EL Butterschmalz
3 Sardellenfilets	120 g Mozzarella
3 EL Sauerrahm	1 Knoblauchzehe
3 EL Joghurt	6 schwarze Oliven
3 EL Semmelbrösel	1/2 Frühlingszwiebel
1 1/2 EL Mehl	1 EL Basilikum
1/16 l Tomatensaft	1 1/2 Tomaten
2 Eier	1/2 Zucchini

Ein Ei kochen, abkühlen, schälen und grob hacken. Basilikum abzupfen und ebenfalls grob hacken. Sardellenfilets und Kapern fein hacken. Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, in 1 cm dicke, schräge Scheiben schneiden, mit Pfeffermühle würzen. Mozzarella in 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Pfeffer würzen. Tomaten abziehen, entkernen, in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel säubern, in Scheiben schneiden. Oliven entsteinen, vierteln, Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. 1 Ei aufschlagen und gut verschlagen. Joghurt, Sauerrahm, gehacktes Ei, Basilikum, Kapern und Sardellen gut vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Mozzarella mehlieren, durchs Ei ziehen, in Semmelbrösel wenden, gut andrücken und in heißem Rapsöl beidseitig goldbraun ausbacken. Zucchini in heißem Butterschmalz beidseitig auf den Punkt braten. Frühlingszwiebeln in Butterschmalz glasig angehen lassen, schwarze Oliven und Knoblauch mit andünsten, Tomatenwürfel

zugeben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Mit Tomatensaft angießen, kurz durchziehen lassen. Zucchinischeiben auf flachem Teller rundum legen, in die Mitte das Tomatenkompott geben, Mozzarella darauf setzen, mit Basilikum garnieren und mit Pfeffermühle nachwürzen. Joghurtremoulade auf Mozzarella nappieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

13.5 Gebackener Mozzarella auf gebratenen Zucchini mit Tomatenkompott und Joghurtrem

Jodsalz, Pfeffer	1/2 EL Rapsöl
1 TL Kapern	1 EL Butterschmalz
3 Sardellenfilets	120 g Mozzarella
3 EL Sauerrahm	1 Knoblauchzehe
3 EL Joghurt	6 schwarze Oliven
3 EL Semmelbrösel	1/2 Frühlingszwiebel
1 1/2 EL Mehl	1 EL Basilikum
1/16 l Tomatensaft	1 1/2 Tomaten
2 Eier	1/2 Zucchini

Ein Ei kochen, abkühlen, schälen und grob hacken. Basilikum abzupfen und ebenfalls grob hacken. Sardellenfilets und Kapern fein hacken. Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, in 1 cm dicke, schräge Scheiben schneiden, mit Pfeffermühle würzen. Mozzarella in 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Pfeffer würzen. Tomaten abziehen, entkernen, in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel säubern, in Scheiben schneiden. Oliven entsteinen, vierteln, Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. 1 Ei aufschlagen und gut verschlagen. Joghurt, Sauerrahm, gehacktes Ei, Basilikum, Kapern und Sardellen gut vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Mozzarella mehlieren, durchs Ei ziehen, in Semmelbrösel wenden, gut andrücken und in heißem Rapsöl beidseitig goldbraun ausbacken. Zucchinischeiben in heißem Butterschmalz beidseitig auf den Punkt braten. Frühlingszwiebeln in Butterschmalz glasig angehen lassen, schwarze Oliven und Knoblauch mit andünsten, Tomatenwürfel zugeben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Mit Tomatensaft angießen, kurz durchziehen lassen. Zucchinischeiben auf flachem Teller rundum legen, in die Mitte das Tomatenkompott geben, Mozzarella darauf setzen, mit Basilikum garnieren und mit Pfeffermühle nachwürzen. Joghurtremoulade auf Mozzarella nappieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

13.6 Gefüllte Tomaten-Rondellen

3 EL glatte Petersilie, fein gehackt	4 klein. reife Tomaten
3 EL Basilikum, fein gehackt	200-250 g Schweizer Raclettekäse,
1 Schalotte, fein gehackt	in Scheiben geschnitten
1/3 TL Salz	einige kleine Basilikumblättchen
wenig Pfeffer aus der Mühle	

Petersilie, Basilikum, Schalotten, Salz und Pfeffer mischen.

Den grünen Stielansatz der Tomaten mit einem kleinen Messer entfernen. Jede Tomate in 4 Scheiben schneiden. 8 Scheiben auf einer Platte auslegen, die gemischten Kräuter darauf verteilen und mit den restlichen Tomatenscheiben zudecken.

Die gefüllten Tomaten-Rondellen in die Pfännchen verteilen, Raclettekäse darauf legen und schmelzen lassen. Mit frischen Basilikumblättchen garnieren.

Mengenangabe: 8 Pfännchen

13.7 Raclette à la Pizzeria

6 Tomaten mittelgroße	200 g Pecorino (italienischer Schafkäse)
3 Zwiebeln mittelgroße	200 g Salami in dünnen Scheiben
3 Knoblauchzehen	12 Sardellenfilets
3 Paprikaschoten grüne	200 g Oliven schwarze
2 Peperoni kleine frische	125 ml Olivenöl
100 g Champignons	Salz in der Mühle
1 Bd. Basilikum	weißer Pfeffer in der Mühle
12 Scheibe(n) Toastbrot	

1. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und die grünen Stielansätze entfernen.

2. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen, die Zwiebeln in Ringe schneiden, den Knoblauch klein würfeln.

3. Die Paprikaschoten und die Peperoni waschen, abtrocknen und halbieren. Von den Stielansätzen, den Kernen und den weißen Rippen befreien und in Streifen schneiden.

4. Die Champignons abreiben und in Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schwenken und die Blättchen von den Stielen zupfen.

5. Das Toastbrot auf dem Raclettegerät rösten. Den Käse klein würfeln.

6. Die Salamischeiben mit den längs halbierten Sardellenfilets, den Oliven und den restlichen Zutaten zu Tisch bringen.

7. Jeder Teilnehmer an der Mahlzeit füllt sein Pfännchen mit den angebotenen Zutaten, streut etwas Käse darüber, träufelt wenig Öl darauf und überbäckt seine Portion im Raclettegerät.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

2800 kJ

13.8 Raclette vom Allgäuer Bergkäse und Emmentaler auf grünen karamellisierten Whiskey-Sour-Tomaten

4 Scheib. Allgäuer Emmentaler à 30 g	80 ml Whiskey
4 Scheib. Allgäuer Bergkäse à 50 g	4 EL brauner Zucker
brauner Zucker Bestreuen	4 grüne Tomaten, mittelgroß, fest
1 EL Orangensaft	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL Zitronensaft	10 ml Rapsöl
1 Zimtstange	

Whiskey-Sour-Tomaten: Die Tomaten vom Strunk befreien, waschen und in nicht zu dicke Scheiben schneiden. Den braunen Zucker in einer Pfanne schmelzen, bis er karamellisiert ist, mit den Zitrusäften ablöschen und mit Whiskey aufgießen. Die Zimtstange hinzugeben und so lange köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Tomatenscheiben in den Karamell legen und darin ca. 5 min. garen.

Raclette: In einer Teflonpfanne jeweils 1 Scheibe Allgäuer Bergkäse auf eine Scheibe Allgäuer Emmentaler legen, mit etwas Rapsöl bestreichen und so lange braten, bis der Käse schmilzt. Anschließend mit Pfeffer aus der Mühle würzen.

Anrichten: Die Tomatenscheiben kreisförmig auf einem Teller anrichten, etwas braunen Zucker darüber streuen und auf Grillstufe im Ofen karamellisieren. Den geschmolzenen Käse darauf geben und heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

13.9 Tomatenfondue

1 groß. und	1 TL Maizena
1 klein. Dose geschälte Tomaten (Pelati), ca. 1,5 kg	2 EL Kirsch oder Wasser
2 Knoblauchzehen, gepresst	Pfeffer
700 g Fonduemischung (Käse-)	Muskat
	geschwellte Kartoffeln

Die Käse-Tomaten-Masse wird im Caquelon auf den Tisch gebracht und auf dem Teller über die dampfenden Kartoffeln verteilt. Wer könnte da widerstehen!

Pelati mit dem Saft und dem gepressten Knoblauch ca. 1/2 Stunde auf kleinem Feuer köcheln lassen. Dann mit dem Stabmixer pürieren (evtl. durch ein Sieb streichen). Pro Person rechnet man 2 1/2 dl Tomatensaft. Er ersetzt den Wein im Fondue. Im übrigen bleibt die Zubereitung jedoch die gleiche wie beim klassischen Fondue: Den Tomatensaft erwärmen, den Käse dazugeben, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Maizena mit Kirsch oder Wasser anrühren, begeben. Fondue mit Muskat und Pfeffer abschmecken. Im Caquelon auf einem Rechaud auf den Tisch bringen und zu geschwellten Kartoffeln servieren.

Tipp Das Tomatenfondue kann aber auch, wie das übliche Fondue, mit Brot gegessen werden. Übrigens: Nach dem Originalrezept werden gut reife Tomaten während 8 10 Stunden gekocht und dann durchs Passevite getrieben.

13.10 Tomatenfondue

25 g Butter	Pfeffer
15 g Mehl	Thymian
3 EL Tomatenmark	1 Fleischtomate
0.4 l Brühe	1 EL gehackte Petersilie
1 klein. Zwiebel	Graubrot
400 g Holland-Gouda, mittelalt	2 Knoblauchzehen
0.1 l Sahne	etwas Butter
Salz	

In einem Fonduetopf das Mehl in der Butter schwitzen. Tomatenmark zufügen und mit kochender Brühe auffüllen. Sprudelnd kochen lassen.

Die Zwiebel schälen und auf einer Gemüsereibe fein reiben. Mit dem frisch geriebenen Gouda in den Topf geben, unter Rühren bei milder Hitze auflösen. Sahne zugießen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Fleischtomate mit kochendem Wasser überbrühen. Schale abziehen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Zusammen mit der Petersilie unter das Fondue rühren. Mit Brotwürfeln servieren, die zuvor mit dem durchgedrückten Knoblauch in etwas Butter geröstet wurden.

Tipp: Zuerst 40 g durchwachsenen geräucherten Speck sehr fein würfeln und in Butter auslassen. Dann das Mehl zufügen und das Fondue zubereiten.

13.11 Tunfisch-Tomaten-Gratin

<i>Zutaten</i>	Salz
750 g kleine Tomaten	einige Rosmarinnadeln
20 g Butter	50 g schwarze Oliven
2 Dos. Tunfisch	150 g Pikantje von Guoda
Pfeffer	Schnittlauchröllchen

Gehäutete Tomaten in eine Hitzefeste Form setzen. Abgetropften, zerpfückten Tunfisch dazwischen verteilen, mit Pfeffer und Salz würzen und Rosmarinnadeln aufstreuen. Oliven auflegen, geriebenen Käse darüber verteilen und ca. 15-20 min. bei 200°C in Backofen gratinieren. Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

13.12 Ziegenkäse auf gebratenen Tomaten

1 EL Mohn (ungemahlen)	50 ml Gemüsefond (a. d. Glas)
9 EL Olivenöl	1 EL Weißweinessig
2 junge Knoblauchzehen	Salz
50 g Paniermehl	schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)
50 g Schalotten	2 Fleischtomaten (a 250 g)
1 klein. Bund Basilikum	4 junge Ziegenkäse (à 50 g)
1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von	grobes Meersalz

1. Den Mohn mit 1 El Öl rösten. Den Knoblauch pellen, durchpressen und mit dem Paniermehl mischen.
2. Die Schalotten pellen und fein würfeln. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und (bis auf einige Blätter zum Garnieren) fein hacken. Schalotten, gehacktes Basilikum, Zitronenschale und den Fond in der Moulinette fein pürieren. 3 El Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer untermischen.
3. Die Tomaten in 8 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen, pfeffern und auf beiden Seiten in den Bröseln wenden. In 2 großen Pfannen im restlichen Öl auf jeder Seite bei starker Hitze kurz anbraten. Mit einer Palette herausnehmen und nebeneinander auf einer Platte anrichten.
4. Die Ziegenkäse waagrecht halbieren und auf die Tomaten legen. Zuerst den Mohn, dann etwas Meersalz und die Basilikumpaste darauf verteilen. Mit den zurückbehaltenen Basilikumblättern garnieren und mit Baguette servieren.

Mengenangabe: 4-6 Portionen:

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Pro Portion (bei 6 Portionen): 267 kcal / 1119 kJ; E 8 g, F 22 g, KH 9 g

14 Kartoffel-, Gemüsegerichte

14.1 Artischocken mit Tomaten

8-12 klein. Artischocken	2 Majoranzweiglein
1 dl Olivenöl	1/2 Bd. Dill
1 Zwiebel, gehackt	1/2 TL Salz
6 Tomaten, geschält, grob gewürfelt	Pfeffer aus der Mühle

Äußere, harte Blätter entfernen, ca. oberes Drittel der Artischocken wegschneiden. Artischocken halbieren. Olivenöl erhitzen, Artischocken bei mittlerer Hitze goldbraun braten, herausnehmen, auf Haushaltpapier abtropfen. Einen Teil des Öls mit Haushaltpapier auftupfen, Zwiebeln dämpfen, Tomaten, Majoran und Dill beifügen, würzen. Auf kleinem Feuer zugedeckt ca. 10 Minuten mit dämpfen. Artischocken begeben, zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 30 Minuten köcheln, gelegentlich umrühren.

Mengenangabe: 4 Personen

14.2 Auberginen mit Dal

4 mittelgroße Auberginen (etwa 1 kg)	1 TL Kurkuma (Gelbwurz)
4 EL Zitronensaft	0.5 TL Kreuzkümmel, gemahlen
Salz	Cayennepfeffer
900 g Tomaten	250 g Linsen rote
1 Zwiebel	0.75 l Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	1 Bd. Petersilie glatte
1 Ingwer (haselnussgroß)	4 EL Crème fraîche
2 EL Butterschmalz	Öl Für die Form:

1. Die Auberginen waschen, längs halbieren und mit einem Löffel bis auf einen etwa 1 cm breiten Rand aushöhlen. Mit 2 Esslöffeln Zitronensaft beträufeln, salzen und ziehen lassen. Das ausgelöste Auberginenfleisch klein würfeln.

2. Die Tomaten häuten, entkernen und klein würfeln. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen, hacken.

3. Das Schmalz erhitzen, den Knoblauch, den Ingwer, etwas Salz und die Gewürze darin kurz anrösten. Die Zwiebel, die Auberginenwürfel und 2 El. Tomatenfleisch mitdünsten. Die Linsen einrühren, 1/2 l Brühe angießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen.

4. Den Backofen auf 225 ° vorheizen. Eine große Gratinform einfetten.

5. Den Linsenbrei mit dem restlichen Zitronensaft und Salz würzen. Die Petersilie fein

hacken. Die Hälfte unter den Brei heben, das Mus in die abgetupften Auberginen einfüllen. Je 1 El. Crème fraîche auf die Auberginen geben. Das übrige Tomatenfleisch und die restliche Brühe drumherum verteilen. Die Auberginen zugedeckt im Ofen (Mitte, Gas Stufe 4, Umluft 200 °) etwa 30 Minuten schmoren. Mit der übrigen Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

1200 kJ

14.3 Auberginen mit Tomaten

4 klein. Auberginen	2 EL Olivenöl
3 reife Tomaten	Oregano
120 g Büffelmozzarella	Rosmarin
80 g Krume von frischem Weißbrot	Salz
50 g entsteinte schwarze Oliven	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	

Backofen auf 180° vorheizen. Mozzarella abtropfen und in Würfel schneiden. Brotkrume zerkrümeln und Knoblauch hacken. Tomaten waschen und abtrocknen, abziehen, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch grob zerkleinern.

Auberginen waschen und abtrocknen, auf den Rost des Backofens legen und 15 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, dann längs halbieren.

Auberginen aushöhlen, dabei etwa 1/2 cm stehen lassen. Fruchtfleisch hacken und in eine Schüssel geben. Brot, Tomaten, Mozzarella, Knoblauch, Oliven, etwas gehackten Rosmarin und Oregano zugeben.

Diese Zubereitung mit Öl, Salz und Pfeffer würzen und in die Auberginen füllen. Nochmals in den Ofen schieben und zehn Minuten backen. Heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

14.4 Auberginen mit Tomaten

<i>Zutaten</i>	1 TL Mehl
400 g Auberginen	2 EL Olivenöl
250 g Fleischtomaten	1 kl. Zweig Rosmarin
Salz	1/2 klein. Knoblauchzehe
weißer Pfeffer	1 Schalotte oder kleine Zwiebel

Gewaschene Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Scheiben mit Salz bestreuen, ca. 15 Minuten stehen lassen, die ausgetretene Flüssigkeit mit Küchentuch abtupfen. Fleischtomaten überbrühen, Haut abziehen, vierteln, entkernen, in Stücke schneiden. Auberginenscheiben mit Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben, portionsweise auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 mit Olivenöl goldgelb braten, wenden, mit Rosmarinnadeln bestreuen, etwas salzen.

In einem Topf etwas Olivenöl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 erhitzen, den zerdrückten Knoblauch und die in Scheiben geschnittene Schalotte zugeben, glasig dünsten. Tomaten zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, 2-3 Minuten andünsten.

Die Auberginenscheiben mit dem Tomatengemüse anrichten. Als kleinen Abendimbiß mit frischem Stangenweißbrot oder als Gemüsebeilage zu gebratenem Fleisch servieren. 7 g Eiweiß, 24 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 1586 kJ, 378 kcal.

Mengenangabe: 2 Portionen

14.5 Auberginen-Pizza

Zutaten für 1 Backblech:	600 g Fleischtomaten
0.5 Würfel Hefe (20 g)	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise(n) Zucker	6 Sardellenfilets eingelegte
400 g Mehl	800 g Auberginen
Salz	100 g Oliven schwarze
0.25 l Buttermilch	300 g Mozzarella
2 EL Olivenöl	Fett für das Backblech

1. Die Hefe mit dem Zucker und 2 Esslöffeln lauwarmem Wasser verrühren. 2 El. Mehl untermischen. Den Vorteig zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen.
2. Das restliche Mehl in eine große Schüssel sieben, in die Mitte den Vorteig geben. Mit 1/2 Tl. Salz, der Buttermilch und dem Öl zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen.
3. Den Backofen auf 225° vorheizen. Ein Backblech fetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, auf das Blech legen und gleichmäßig hineindrücken.
4. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken. Auf dem Teig verteilen, dabei einen schmalen Rand lassen. Salzen und pfeffern. Die Sardellen abspülen, trockentupfen, längs halbieren und auf die Tomaten legen. Die Auberginen putzen, waschen und in ganz feine runde Scheiben schneiden. Auf die Pizza legen, salzen, pfeffern und die Oliven darüber streuen. Den Mozzarella würfeln und die Pizza damit bedecken.
5. Die Pizza im Backofen (Mitte) etwa 30 Minuten backen und heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

Ruhezeit 90 Minuten

3200 kJ

14.6 Auberginentaler

1 Aubergine (350 g)	Salz
350 g Tomaten	weißer Pfeffer
100 g grüne Oliven ohne Stein	40 g Mehl
7 EL Olivenöl,	6 frische Basilikumblätter
1 EL Balsamessig	

Tomaten häuten und würfeln. Oliven fein hacken. Beides mit 1 EL Öl und Essig mischen, salzen und pfeffern. Die Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und im Mehl wenden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Auberginenscheiben von beiden Seiten knusprig braun braten. Die Scheiben auf eine Servierplatte geben, mit den Tomatenwürfeln belegen und mit den in Streifen geschnittenen Basilikumblättern bestreuen.

Beigabe: Baguette

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.7 Bärlauchgnocchi in Chili-Kapern-Tomatensauce

<i>Gnocchi</i>	eine rote Zwiebel
4 groß. Kartoffeln	1 Staude Sellerie
2 Eier	200 ml passierte Tomaten
2 Bd. frischer Bärlauch	1 TL Kapern
150 g Mehl	1 Chilischote
etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss	1 Knoblauchzehe
<i>Sauce</i>	2 EL Oliven
2 Tomaten	etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker
2 EL Tomatenmark	etwas frischen Basilikum

Gnocchi: Die Kartoffeln im Ofen mit Meersalz bei 180°C etwa 30 Minuten garen. Dann heiß pellen und durch eine Presse drücken. Anschließend mit den Eiern, dem fein geschnittenen Bärlauch und den Gewürzen vermischen und zu einem Teig verarbeiten. Nach und nach das Mehl unterkneten. Den Teig zu einer dünnen Rolle formen und in kleine Stücke schneiden. Die kleinen Stücke auf einer Gabel mit den Fingern formen und in heißem Salzwasser leicht köcheln lassen. Wenn sie oben schwimmen, abschöpfen und in kaltem Wasser abschrecken.

Sauce: Die Zwiebel und den Sellerie in feine Würfel schneiden. Dann in Olivenöl anschwitzen und später das Tomatenmark, die Chili und die Knoblauchzehe mitrösten. Vor dem

Ablöschen mit den passierten Tomaten etwas Zucker dazugeben. Die Tomaten vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden. Dann die Würfel mit in die Sauce geben und alles mit Deckel köcheln lassen. Die Sauce lecker abschmecken und kurz vor dem Anrichten die Gnocchi darin warm ziehen lassen. Garnieren mit Basilikum und altem Balsamicoessig.

Mengenangabe: 4 Personen

14.8 Basilikum-Soufflé in Tomaten

8 Tomaten (je ca. 140 g)	75 g geriebener Gruyère
3/4 TL Salz	2 frische Eigelbe
wenig Pfeffer	wenig Muskat
<i>Basilikum-Soufflé</i>	1/4 TL Salz
1/2 Bd. Basilikum	wenig Pfeffer
100 g Halbfettquark	2 frische Eiweiße
1 EL Maizena	1 Prise Salz

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Tomaten aushöhlen, innen würzen. Tomaten mit Deckeln in ein mit Backpapier belegtes Blech stellen. Basilikum mit Halbfettquark, Maizena, Käse und Eigelben pürieren, Masse würzen. Eiweiße mit dem Salz halbsteif schlagen. Vorsichtig unter die Quarkmasse ziehen, in die Tomaten füllen.

Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Ofen nie öffnen! Sofort servieren!

Tipp: Tomateninneres für Suppen oder Tomatensauce verwenden.

Dazu passen: Salat und Teigwaren.

Backen: ca. 30 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 204 kcal / 850 kJ; E 13 g, F 11 g, KH 13 g

14.9 Blumenkohl mit Tomatensauce

<i>Zutaten</i>	Pfeffer aus der Mühle
1 Blumenkohl (ca. 1 kg)	Muskatnuß
Salz	Zucker
500 g gemischtes Hack	Oregano
1 Zwiebel	1 EL Crème fraîche
1 Pkg. passierte Tomaten	250 g junger Gouda
(z.B. Parmalat, 500 g)	1 Beet Kresse
75 g Tomatenmark	

1. Blumenkohl putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 15 - 20 Minuten garen, abtropfen lassen. 2. Hackfleisch zerzupfen und unter Rühren braten, bis es krümelig ist. Zwiebel pellen, würfeln und in dem Hack glasig werden lassen. Passierte Tomaten und Tomatenmark zugeben und etwa 5 Minuten kochen lassen.

3. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Zucker und Oregano abschmecken und die Crème fraîche unterrühren. 4. Sauce in eine Auflaufform geben. Blumenkohl daraufsetzen. Käse in Scheiben schneiden und darauflegen. Im Backofen bei 250 Grad (Gas 5 - 6) 5 Minuten überbacken. Mit Kresse bestreut servieren. Dazu paßt Weißbrot.

Pro Portion ca. 29g E, 32g F, 1/ g KH = 482 kcal (2019 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Brunnenkresse-Suppe Hauptspeise: Blumenkohl mit Tomatensauce Nachspeise: Mandelpfannkuchen

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

14.10 Blumenkohlröschen im Käseteig gebacken auf Tomatenkompott

1 Kopf Blumenkohl	1/2 EL Rapsöl
Roter Basilikum	250 g Butterschmalz
Muskat	1/2 EL Obstessig
Jodsalz, Pfeffer	1 TL Honig
1/8 l Milch	1/8 l Tomatensaft
1 Ei	1/4 Zwiebel
3 EL Mehl	1 EL geriebener Hartkäse
1 EL Basilikum	8 schwarze Oliven
1 TL grüne Pfefferkörner	2 Strauchtomaten

Blumenkohlröschen abschneiden, gut waschen, in leichtem Salzwasser auf den Biss blanchieren, kalt ablaufen lassen, gut abtropfen lassen. Oliven entsteinen, vierteln, Basilikum abzupfen, grob hacken. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten abziehen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Ei aufschlagen, mit Milch und Mehl gut verrühren, Reibkäse unterheben und mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen. Butterschmalz auf ca. 180°C erhitzen. Blumenkohlröschen durch den Käseteig ziehen, in heißem Butterschmalz goldgelb ausbacken und auf Küchenkrepp legen (Fett gut absaugen lassen). Zwiebeln in erhitztem Rapsöl glasig angehen lassen, Oliven mit angehen lassen; Tomaten, Pfefferkörner und Basilikum dazugeben, kurz anschwanken. Mit Tomatensaft angeießen, mit Honig und etwas Obstessig abschmecken. Tomatenkompott als Bett auf flachem Teller anrichten, Blumenkohlröschen darauf setzen mit rotem Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

14.11 Bohnen-Tomaten-Champignon-Gemüse

500 g frische grüne Bohnen (oder TK)	250 g Champignons
Bohnenkraut	2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
Salz	40 g Margarine
500 g kleine Tomaten	grob gemahlener Pfeffer

Die Bohnen waschen, brechen und mit Bohnenkraut in wenig Salzwasser ca. 20 Minuten garen. (TK Bohnen nach Anweisung). Inzwischen die Tomaten abziehen und achteln. Pilze waschen, putzen und halbieren. Die Zwiebelringe in Margarine goldgelb dünsten, die Pilze dazugeben und mit durchdünsten. Mit, Salz und Pfeffer würzen. Die abgegossenen Bohnen und Tomaten dazugeben. Alles zusammen noch ca. 5 Minuten auf ganz kleiner Flamme im geschlossenen Topf garen.

Beigaben: Frikadellen oder Bratwurst und Kartoffelbrei.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: ca. 45 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

14.12 Bohnen-Tomaten-Gemüse

250 g Bohnen	3 EL Öl
250 g Tomaten	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer

Bohnen fädeln, waschen und in Stücke brechen. 3 Minuten in kochendes Wasser geben. Abtropfen lassen. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten und in Stücke schneiden. Stengelansätze entfernen. Zwiebeln schälen und feinhacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln hineingeben und glasig werden lassen. Tomaten und Bohnen dazugeben. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25-30 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 2 Portionen

14.13 Bohnen-Tomaten-Gratin

<i>Zutaten</i>	1 EL Öl
500 g grüne Bohnen	2 TL Essig (25%)
100 g durchwachsenen Speck	Salz
100 g Zwiebeln	frisch gemahlener Pfeffer

300 g kleine Tomaten
2 Zweige Majoran

50 g geriebener Bergkäse

1. Zuerst die Bohnen putzen und waschen, abtropfen lassen. Dann die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den durchwachsenen Speck ebenfalls würfeln. 2. Das Öl in eine mikrowellengeeignete Gratinform geben. Zwiebeln und Speck hineingeben und zugedeckt bei 700 Watt 2 Minuten garen. Herausnehmen, Mit Essig-Essenz würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3. Die Tomaten waschen, abtrocknen und kreuzweise einritzen. Dann auf einen mikrowellengeeigneten Teller geben und zugedeckt 2 Minuten bei 700 Watt erhitzen. Herausnehmen, abkühlen lassen, die Haut abziehen und vierteln. 4. Die Bohnen in die Gratinform geben, 3 Eßlöffel Wasser darübergießen und zugedeckt 12 Minuten bei 700 Watt garen. Form aus dem Herd nehmen. Die geviertelten Tomaten zwischen die Bohnen geben. Speck und Zwiebeln darauf verteilen, mit Majoranblättchen und geriebenem Käse bestreuen. Zugedeckt noch 4 Minuten bei 700 Watt garen. Dazu schmeckt Kartoffelbrei besonders gut. Tip: Wir haben das Gericht in 20 Minuten im Mikrowellenherd gegart. Selbstverständlich können Sie es auch in Pfanne, Topf und Backofen zubereiten. Doch in der Mikrowelle geht's einfach schneller.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

14.14 Boumiano - Bohémienne (Auberginen-Tomaten-Topf)

4 Auberginen (1 1/4 kg),
1 Zwiebel,
4 Tomaten (800 g),
1 Bd. Petersilie,
6 Knoblauchzehen,
Olivenöl,

Pfeffer,
Salz,
eventl.
1 EL Mehl,
50 g geriebener Käse

Die Auberginen schälen und in kleiner Stücke schneiden. Zum Wasserziehen mit Salz bestreuen. Den Boden einer Sauteuse (flache Kasserolle) mit Olivenöl bedecken, sanft erhitzen. Die kleingehackte Zwiebel andünsten, bis sie glasig ist. Die geschälten, entkernten Tomaten vierteln und zu den Zwiebeln geben. Etwa 5 Minuten unter regelmäßigem Umrühren andünsten. Die Auberginen mit Küchenkrepp trocknen und hinzufügen. Umrühren. Petersilie und Knoblauch, beides klein gehackt, untermengen. Gut 30 Minuten dünsten, immer wieder umrühren. Abschmecken. Fertig ist die Bohémienne, wenn die Tomaten und die Auberginen ein cremiges Mus bilden. Dem wird manchmal nachgeholfen, indem man 1 EL Mehl hinzufügt. Es darf jedenfalls kein Wasser mehr in der Pfanne zurückbleiben. Noch sämiger wird dieses Gericht, wenn vor dem Servieren etwas geriebenen Käse hineingerührt wird. Kalt kann man eine Bohémienne sehr gut als Vorspeise servieren. (de Font-Verger: 'Die Küche der Provence', HÄDECKE-Verlag)

Mengenangabe: 6 Personen

14.15 Bunte Ofentomaten

8 Toscanella (Tomate, siehe Hinweis)	2 Zweiglein Rosmarin
4 Kumato (Tomate, siehe Hinweis)	2 EL Olivenöl
200 g gelbe Cherry-Tomaten	1/2 TL Salz
1 unbeh. Zitrone	wenig Pfeffer
4 Zweiglein Thymian	2 EL Basilikumblätter

Toscanella halbieren, Kumato vierteln, mit den Cherry-Tomaten in eine Schüssel geben. Wenig Zitronenschale abreiben, mit Thymian, Rosmarin und Olivenöl unter die Tomaten mischen, würzen, in die Form geben. Ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens backen. Form herausnehmen, Basilikum fein schneiden, über die Tomaten streuen.

Hinweis: Typisch für die Toscanella sind ihre tropfenartige Form und ihr tiefes Rot; sie schmeckt intensiv, süß und saftig. Auch die rotbraune Kumato überrascht mit einem einmaligen Tomatenaroma.

Dazu passen: Grilladen und Brot.

Mengenangabe: 1 weite Backform von ca. 2 1/2 l

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Backen: ca. 25 Min.

pro Person: 94 kcal / 390 kJ; E 2 g, F 7 g, KH 7 g

14.16 Bunte Tomaten

150 g geriebener Allgäuer Emmentaler	1 kg frische Tomaten
Butterflöckchen	3 EL Butterschmalz
Salz	1 Zwiebel
200 g Tiefkühlerbsen	150 g Reis

Reis mit der feingehackten Zwiebel in Butterschmalz anbraten. Tomaten waschen, Deckel abschneiden und aushöhlen. Das Innere der Tomaten hacken, salzen und zum Reis geben. Reis mit wenig heißem Wasser aufgießen und garen. Auflaufform buttern, die Tomaten hineinsetzen. Kurz bevor der Reis gar ist, Tiefkühlerbsen auftauen lassen und zugeben. Dann den Reis in die Tomaten füllen, Butterflöckchen aufsetzen und mit dem geriebenen Allgäuer Emmentaler bestreuen. Im Backofen etwa 15 Minuten bei 225° C überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

14.17 Bunter Kartoffelgratin

4 Gschwellti (vom Montag), geschält, in Scheiben	3 EL geriebener Sbrinz oder Parmesan
2 Tomaten, in Scheiben	2 EL Petersilie, gehackt
<i>GUSS</i>	1/4 TL Salz
180 g Sauerrahm (Rest vom Dienstag), ca.	Pfeffer aus der Mühle
3 EL Milch	1 EL geriebener Sbrinz oder Parmesan
	1 EL Margarine oder Butter, in Flöckli

Ofen vorheizen und in der Zwischenzeit den Gratin zubereiten.

Guss: Alle Zutaten verrühren.

Zubereiten: Guss in gefettete ofenfeste Form geben. Kartoffeln und Tomaten einschichten, mit Käse bestreuen und Margarine- oder Butterflöckli darübergeben.

Gratinieren: ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, gleichzeitig mit dem Filet.

Menü für 2 am Mittwoch - Kopfsalat mit Green power - Schweinsfilet mit Knoblauch, bunter Kartoffelgratin - Tee-Creme

Mengenangabe: 2 Personen

14.18 Caule a Cansola

2 Blumenkohlköpfe	200 g Speck
1 Zwiebel	5 Tomaten
4 Zehen Knoblauch	10 -12 Oliven (schwarze und grüne)
1 Bd. Petersilie	6 EL Olivenöl.
2 'Pomodori Secchi' (Getrocknete Tomaten)	

Ein Rezept aus der Provinz Sassari Den Blumenkohl in grobe Stücke schneiden und gut waschen. Speck in etwa 4 mm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Petersilie waschen, abtropfen lassen und hacken. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln, Petersilie, 'Pomodori Secchi' und den Speck in den Topf geben und von der Unterseite anbraten. Tomaten waschen, würfeln und in den Topf geben. Blumenkohl hinzugeben und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Möglichst nicht rühren, weil der Blumenkohl dann schnell zerfällt. Falls nötig ein Glas Wasser dazu gießen. Sobald der Blumenkohl halbgar ist Oliven dazu geben. Mit Salz abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: leicht

14.19 Cavolfiori alla Fiorentina BLUMENKOHL MIT TOMATEN UND SCHWARZEN OLIVEN

1 Blumenkohl	1 Zwiebel
Salz	2-4 Knoblauchzehen
Pfeffer	3 EL Olivenöl
800 g reife Saucentomaten	1 Bd. Petersilie
(oder 1 Dose geschälter Tomaten à 450 g)	100 g schwarze Oliven

Den geputzten Blumenkohl im Ganzen oder in Röschen zerteilt in wenig Salzwasser knapp gar kochen.

Für die Sauce die Tomaten überbrühen, schälen und entkernen. Das Fleisch sehr fein hacken und in einem Sieb abtropfen lassen. Die feingehackte Zwiebel und Knoblauchzehen im heißen Öl andünsten. Das Tomatenpüree zufügen (wer Tomaten aus der Dose nimmt, sollte sie durch die Gemüsemühle oder ein Sieb passieren). Die gehackte Petersilie zufügen. Salzen und pfeffern. Einige Minuten köcheln. Zum Schluss die entsteinten Oliven grob gehackt unterrühren. Über den Blumenkohl geben.

Mengenangabe: 4 Personen

14.20 Cocktailtomaten mit Avocadofüllung

12 groß. Cocktailtomaten	1 EL Zitronensaft
1 Frühlingszwiebel	1/2 Knoblauchzehe
3 Zweige Basilikum	Salz, Pfeffer
1/2 Avocado	

Tomaten waschen, trockentupfen und jeweils einen Deckel abschneiden. Fruchtfleisch vorsichtig auslösen. Tomatendeckel würfeln.

Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein hacken. Basilikum abrausen und trocken-schütteln. Die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Avocado schälen und in kleine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel mit Basilikum, Avocado, Tomatenwürfeln und Zitronensaft mischen. Knoblauch schälen, dazupressen und unterziehen. Avocadosalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die vorbereiteten Tomaten füllen. Auf Tellern anrichten und nach Wunsch mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 80 kcal; E 2 g, F 8 g, KH 5 g

14.21 Cocktailtomaten-Clafoutis

1 Zweig Thymian	100 g süße Sahne
150 g Cocktailtomaten	Salz
1 EL Öl	Pfeffer
2 Eier	

Thymianblättchen von den Stielen streifen. Tomaten in eine kleine Auflaufform legen, mit Öl beträufeln und mit Thymian bestreuen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 175 °C /15 bis 20 Minuten.

Eier mit Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Tomaten gießen. Form wieder in den Backofen setzen. E: Mitte. T: 175°C/15 Minuten. Beilage: Baguette, Blattsalat.

Mengenangabe: 1 Person

14.22 Eiertomaten mit Sardellen-Tatar überbacken auf Rahmzucchinis

Pfeffer, Salz	3 EL geriebener Käse
2 Kapuzinerkresseblüten	1 Eigelb
1/2 EL Butterschmalz	6 Sardellenfilets
2 EL Sahne	1/4 rote Zwiebel
1/8 l Gemüsebrühe	1/4 Paprikaschote gelb
1/4 Frühlingszwiebel	3 Eiertomaten
1/4 Essiggurke	1 Zucchini
1 TL Kapern	320 g Tatarfleisch (durchgelassen)
4 schwarze Oliven	

Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, feinhobeln. Eiertomaten abziehen, halbieren, entkernen. Gelbe Paprika entkernen, säubern, feinstwürfeln. schwarze Oliven entkernen, grobhacken. Sardellen und Kapern feinhacken. Zwiebel schälen, feinstwürfeln, Essiggurke ebenfalls feinstwürfeln. Frühlingszwiebel säubern, in feine Röllchen schneiden. Tatarfleisch mit Eigelb, Sardellen, Kapern, Oliven, Essiggurken, Paprika, Zwiebel, Frühlingszwiebel gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eiertomaten mit Tatarmasse füllen, in eine Pfanne mit etwas Brühe setzen, Tomaten mit geriebenem Käse bestreuen, im vorgeheizten Ofen bei 160-170 °C ca. 20 Minuten garen. Zucchini in heißem Butterschmalz angehen lassen, mit etwas Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini als Bett auf flachem Teller anrichten, Tomaten darauf setzen, mit Kapuzinerkresseblüten garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

14.23 Erdäpfel-Röstis mit Gemüsefülle

700 g Erdäpfel (mehlig)

1 EL Zitronensaft, evtl. mehr

Fülle:

160 g Gervaiskäse
 160 g gelbe Rüben
 160 g Karotten
 200 g Kohlrabi
 180 g Zucchini
 1 Bd. Schnittlauch
 5 EL Olivenöl

Marinade:

1 klein. Dose Paradeiser ohne Haut
 65 ml klare Gemüsesuppe
 1 EL milder Weinessig
 Salz
 Pfeffer
 Zucker
 Gartenkräuter

Rüben, Karotten und Kohlrabi schälen. Gemüse in große Würfel schneiden, in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Schnittlauch schneiden. Gervaiskäse mit Gemüse, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Olivenöl und Schnittlauch vermischen und ca. 15 Min. ziehen lassen. Für die Marinade Paradeiser abseihen und würfelig schneiden. Den Paradeissaft aus der Dose aufheben und mit Salz, Pfeffer, Essig und einer Prise Zucker würzen. Öl zugießen und Paradeiswürfel untermischen. Marinade 15 Min. ziehen lassen. Backrohr auf 50° C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Erdäpfel schälen und in Streifen hobeln. Diese salzen und 5 Min. ziehen lassen. Erdäpfel in ein Küchentuch einschlagen und ausdrücken. In einer großen beschichteten Pfanne 4-5 EL Öl erhitzen. Die Erdäpfelstreifen in 12 Portionen teilen, als flache Scheiben (0 8-10 cm) in die Pfanne setzen und beidseitig braten. Diese aus der Pfanne heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im vorgeheizten Rohr warm stellen. Die Gervaismischung auf 8 der Erdäpfel-Röstis verteilen. Auf jedem Teller 2 gefüllte und ein ungefülltes Rösti zu einem Türmchen übereinander setzen. Die Erdäpfel-Röstis mit der Marinade und mit Gartenkräutern der Saison garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit:** ca. 1 Stunde**14.24 Fenchel 'milanese'**

2 Fenchelknollen (à 250 g)

1/8 l trockener Weißwein

Salz

Paprika

1 kl. Zwiebel

1 TL Mehl oder weißer Saucenbinder

75 g Champignons

1/2 EL Tomatenketchup

10 g Margarine

Zucker

1/2 kl. Knoblauchzehe

1 EL gehackte Petersilie

125 g Tomaten

Fenchel putzen, waschen, halbieren, mit 1 Tasse Salzwasser 10 Min. vorkochen. Zwiebel fein würfeln, Champignons blättrig schneiden, beides in Margarine auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten. Durchgepresste Knoblauchzehe und abgezogene, gewürfelte Tomaten kurz mit andünsten. Mit Weißwein ablöschen, mit Salz und Paprika würzen. In

dieser Sauce den vorgekochten Fenchel noch ca. 15 Min. garen. Danach auf einer Platte anrichten, warm stellen. Sauce mit angerührtem Mehl oder Saucenbinder binden, mit Ketchup, Salz und Zucker abschmecken. Zuletzt Petersilie untermischen. Die Sauce um den Fenchel gießen.

Mengenangabe: 2 Portionen

14.25 Fleischtomaten mit Frischkäse

120 g Paprikaschoten	1 1/2 EL Pinienkerne
12 Oliven schwarz	1 Bd. Basilikum
120 g Radieschensprossen	160 g gekochter Vorderschinken
1 1/2 EL Salbei	Salz, Pfeffer und etwas Kerbel
300 g körniger Frischkäse	1 EL Knoblauch-Kräuterbutter
5 EL Rapsöl	1 Ministangenbrot
2 Knoblauchzehen	120 g roter Bierrettich
3 EL geriebener Hartkäse	8 Fleischtomaten

Knoblauch schälen und fein schneiden. Basilikum abzupfen, Pinienkerne kurz anrösten und alles in den Mixer geben, Reibkäse und Rapsöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, gut aufmixen. Salbei abzupfen, Streifen schneiden, Schinken in feine Würfel zerteilen, Sprossen warm, danach kalt abbrausen, Oliven entsteinen und Würfel schneiden. Paprika entkernen, säubern, feine Würfel schneiden. Tomate Deckel abschneiden, Kernhaus komplett entfernen. Rettich mit Rettichschneider eine Spirale schneiden, Brot in Scheiben schneiden. Frischkäse mit Salbei, Sprossen, Oliven, Paprika, Schinken gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten mit dieser Masse füllen und 30 Minuten im Kühlschrank anziehen lassen. Pfanne mit Kräuterbutter erhitzen, Brotscheiben beidseitig kurz anrösten. Pesto als Spiegel auf Tellern verteilen, Tomaten darauf setzen und mit Kerbel und Rettich garnieren, Knoblauchbrot anlegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

14.26 Fleischtomaten mit Frischkäse-Thunfischfüllung auf Zucchini ragout

Thymian	2 EL Frischkäse
Jodsalz, Pfeffer	1/2 EL Rapsöl
1/16 l Sahne	1/4 Paprikaschote
1 1/2 EL Schmand	1/2 Frühlingszwiebel
1/16 l Gemüsebrühe	1/2 EL Basilikum
1/2 EL Kapern	1 Knoblauchzehe
6 schwarze Oliven	1/2 rote Zwiebel

1/2 Zucchini	80 g Thunfisch, frisch eingelegt
30 g Egerlinge	2 Fleischtomaten
30 g Pfifferlinge	

Tomaten säubern, Deckel abschneiden, Kerngehäuse sauber aushöhlen; Deckel in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Zucchini mit Küchenkrepp sauber abreiben, Würfel schneiden. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Basilikum abzupfen, Streifen schneiden. Egerlinge (Champignons), Pfifferlinge mit Küchenkrepp gut abreiben, in Scheiben schneiden. Paprika entkernen, säubern und in feine Würfel schneiden. Oliven entsteinen, vierteln. Frühlingszwiebel säubern, in feine Scheiben schneiden. Schmand, Frischkäse mit Thunfisch in einer Schüssel etwas zerdrücken, Oliven, Kapern, Knoblauch, Zwiebeln, Basilikum, Paprika und Tomatenwürfel hinzugeben, alles gut vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Tomate mit Thunfischmasse füllen, gut anhäufeln, in eine Pfanne setzen und mit etwas Gemüsebrühe angießen, im Ofen bei ca. 150-160 °C ca. 10-12 Minuten garen. Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln andünsten, Pilze und Zucchini hinzugeben, gut anschwenken, mit Sahne angießen und etwas einköcheln lassen, mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Zucchini-ragout auf flachem Teller als Bett anrichten, Tomate mitten daraufsetzen, mit Thymiansträußchen garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

14.27 *Fleischtomaten mit Nudelfüllung*

250 g Hörnchennudeln	100 g TK-Erbesen
Salz,	150 g geriebener Parmesan
8 Fleischtomaten	2 EL gehackte Petersilie
2 Zwiebeln	Pfeffer
100 g entsteinete schwarze Oliven	250 ml Gemüsebrühe (Instant)
2 EL Öl	

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen. Tomaten abbrausen, je einen Deckel abschneiden, Früchte aushöhlen. Zwiebeln schälen. Ausgehöhlt Tomatenfleisch, Oliven, Zwiebeln fein würfeln.

Zwiebeln im Öl andünsten, Tomatenfruchtfleisch, Oliven, Erbsen zufügen, etwa 5 Min. dünsten. Den Ofen auf 175 Grad vorheizen.

Nudeln, Gemüse, Parmesan, Petersilie mit sehen. Würzen, in die ausgehöhlten Tomaten füllen. In eine gefettete Form geben, Tomatendeckel aufsetzen. Brühe angießen, 20 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen ca. 20 Min.

Garen ca. 10 Min.

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person: 590 kcal; E 25 g, F 30 g, KH 53 g

14.28 Folienkartoffeln mit Thunfisch

8 Kartoffeln (je etwa 250 g)	2 EL Essig
1 Fleischtomate (etwa 200 g)	4 EL Zitronensaft
4 Frühlingszwiebeln (etwa 100 g)	Salz
75 g schwarze Oliven ohne Stein	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Schalotte	4 EL Olivenöl
1 Dose(n) Thunfisch im eigenen Saft (150 g Abtropfgewicht)	2 EL Schmant
1 Bd. Petersilie glatte	Olivenöl Zum Bestreichen: Alufolie Außerdem

1. Den Backofen auf 225 ° vorheizen. Die Kartoffeln waschen, abtrocknen und einzeln in geölte Alufolie wickeln. Auf das Backblech oder den Rost legen und im Ofen (Mitte, Gas Stufe 4, Umluft 200 °) in 60 - 70 Minuten weich backen.

2. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und wie die Oliven in feine Ringe schneiden. Die Schalotte schälen, fein hacken. Den Thunfisch zerpflücken, mit dem Gemüse vermischen.

3. Die Petersilie abspülen, trocken schütteln und hacken. Den Essig, den Zitronensaft, Salz, Pfeffer und das Olivenöl verrühren. Mit der Thunfischmasse und der Petersilie vermischen, ziehen lassen.

4. Von jeder Kartoffel längs einen Deckel abschneiden, die Kartoffeln mit einem Löffel bis auf einen etwa 1 cm breiten Rand aushöhlen. 2 El. Ausgehöhlt mit dem Schmant und der Thunfischmasse (2 El. abnehmen) vermengen. In die Kartoffeln verteilen, die restliche Thunfischmasse darauf verteilen. Eventuell mit Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Backzeit 60 Minuten

2700 kJ

14.29 Gebackene gefüllte Tomaten

4 Tomaten	2 TL feingehacktes Basilikum
1 klein. Zucchini	1 Scheib. Weißbrot
2 EL Butter	1 Knoblauchzehe
Salz	Butter zum Ausfetten
weißer Pfeffer	

Den Blütenansatz der Tomaten entfernen, von oben einen Deckel abschneiden und die Tomate aushöhlen. Zucchini waschen, in feine Würfel schneiden und unter Rühren in heißer Butter andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Hälfte des Basilikums dazugeben. Das Weißbrot mit dem restlichen Basilikum und mit der geschälten zerdrückten Knoblauchzehe mischen. Den Backofen auf 250° vorheizen. Tomaten mit Zucchiniwürfeln füllen, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Kräuter-Brot-Mischung wenden. Tomaten in eine feuerfeste, ausgefettete Auflauf- oder Gratinform geben, die restliche Butter in kleinen Flöckchen daraufsetzen und die Tomaten etwa 10 Minuten backen.

14.30 Gebratener Spitzkohl mit Tomaten

1 Bd. Suppengrün,	8 EL Olivenöl
2 klein. Köpfe Spitzkohl (à ca. 300 g)	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
30 g getrocknete Tomaten in Öl	1 EL Kapern

Das Suppengrün waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Spitzkohlköpfe putzen, vierteln, abbrausen und trockentupfen. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die eingelegten Tomaten abtropfen lassen und würfeln.

Das Olivenöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kohlviertel darin scharf anbraten. Knoblauch, Tomaten und Suppengrün ins Bratfett geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2-3 EL Wasser in den Bratenfond geben. Den Deckel auflegen und den Kohl ca. 15 Min. bei mäßiger Hitze dünsten. Die Kapern dazugeben und sofort servieren.

Nach Belieben mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Min.

Garen ca. 15 Min.

pro Person: 280 kcal; E 5 g, F 25 g, KH 9 g

14.31 Gefüllte Auberginen

1 Zwiebel große	2 TL Brühe gekörnte
5 Knoblauchzehen	1 TL Kreuzkümmel gemahlener
1 Bd. Petersilie	0.5 TL Koriander gemahlener
4 Auberginen mittelgroße	0.5 TL Zimt gemahlener
100 ml Olivenöl	0.5 TL Harissa (türkisches Lebensmittelgeschäft)
500 g Lamm- oder Rinderhackfleisch	500 g Tomaten
2 EL Tomatenmark	

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Salz

180 g Schafkäse

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Die Auberginen waschen und von den Stielansätzen befreien.
2. Mit einem Messer oder Sparschäler der Länge nach von den Auberginen einen etwa 1 cm breiten Streifen abschälen und so fortfahren, bis die Auberginen ganz gestreift sind.
3. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Auberginen darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten braun braten, aus der Pfanne nehmen. Eine Auflaufform einfetten. Jede Aubergine längs einschneiden, aber nicht durchschneiden. In diese Spalte kommt die Füllung. Die Auberginen nebeneinander in die Auflaufform setzen.
4. Im verbliebenen Bratfett das Hackfleisch, die Zwiebel und den Knoblauch etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
5. Den Ofen auf 200° vorheizen. Das Tomatenmark und die gekörnte Brühe unter das Hackfleisch rühren. 1/8 l Wasser unter Rühren angießen und die Füllung in etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze fertig köcheln. Die Petersilie und die Gewürze unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.
6. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und von den Stielansätzen befreien. Das Fruchtfleisch mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren, mit Pfeffer und Salz abschmecken.
7. Die Auberginen an den Schnittspalten etwas auseinander ziehen und mit einem EL die Hackfleischfüllung hineindrücken.
8. Das Tomatenpüree über die Auberginen gießen. Den Schafkäse zerbröckeln und über den Auberginen verteilen. Das Gericht im Backofen (Mitte) in etwa 30 Minuten garen. Dazu schmeckt Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

2200 kJ

14.32 Gefüllte Auberginentaschen

750 g Auberginen

Salz

500 g Champignons

1 Zwiebel

2 EL Butter

2 Knoblauchzehen

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

250 g Schafkäse griechischer

1/2 Zitrone, Saft

2 EL Pinienkerne

1 Bd. Minze

8 EL Olivenöl

600 g Fleischtomaten

50 g Parmesan, frisch gerieben

1. Die Auberginen von den Stielansätzen befreien, waschen und längs in möglichst dünne Scheiben schneiden. Salzen und etwa 30 Minuten Saft ziehen lassen.

2. Inzwischen die Champignons waschen, putzen und klein hacken. Die Zwiebel fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig braten, den Knoblauch dazupressen und die Champignons mitdünsten. Salzen und pfeffern und so lange braten, bis kaum mehr Flüssigkeit vorhanden ist.
3. Den Schafkäse mit dem Zitronensaft pürieren. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Die Minze waschen, die Blättchen abzupfen und zur Hälfte mit den Pinienkernen unter den Käse mischen. Die Pilze dazugeben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Auberginenscheiben trockentupfen. Etwas Olivenöl erhitzen und die Auberginen darin portionsweise von beiden Seiten goldgelb braten, dabei nach Bedarf Öl nachgießen. Die Auberginen dann salzen und pfeffern.
5. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Auberginenscheiben zur Hälfte mit jeweils etwa 1 El. Käse-Pilz- Masse belegen und die andere Hälfte darüber klappen.
6. Die Fleischtomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken. Mit der Hälfte der Tomaten den Boden einer Auflaufform auslegen, salzen und pfeffern.
7. Darauf die Auberginentaschen legen (darauf achten, dass die Füllung nicht herausfällt). Wenn noch Füllung übrig ist, diese auf den Auberginen verteilen und alles mit den restlichen Tomaten bedecken.
8. Den Parmesan darüber streuen und die Auberginentaschen im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten überbacken. Vor dem Servieren die restliche Minze darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

2100 kJ

14.33 Gefüllte Fleischtomaten

4 Fleischtomaten	2 EL Weißweinessig
150 g Mettwurst	Salz
200 g Schafskäse	Pfeffer
1 Bd. Frühlingszwiebeln	4 EL Öl
80 g schwarze Oliven	

Von den Tomaten das obere Drittel als Deckel abschneiden. Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und durch ein Sieb streichen.

Wurst und Käse in kleine Würfel, Zwiebeln in Ringe, entsteinte Oliven in Viertel schneiden. Tomatenfruchtfleisch mit Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Wurst, Käse, Zwiebeln und Oliven mit der Soße mischen, in die Tomaten füllen und Deckel auflegen.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.34 Gefüllte getrocknete Tomaten

1 kg getrocknete Tomaten	2 Knoblauchzehen
200 g Sardellen in Salz	Rotweinessig
1 Bd. Petersilie	Olivenöl
1 Bd. Basilikum	

Tomaten mehrmals gründlich waschen. In eine Schüssel füllen, mit lauwarmem Wasser bedecken und 30 Minuten einweichen. Abgießen und abtrocknen. Wiederum in einer Emulsion aus einer Hälfte Essig und einer Hälfte Wasser eine Stunde einweichen. Abgießen und mit Küchenpapier abtrocknen. Aufklappen, die Hälften trennen und einige Stunden gut trocknen lassen.

Petersilie und Basilikum waschen und vorsichtig abtrocknen. Petersilie und die Knoblauchzehe hacken. Sardellen putzen, überschüssiges Salz entfernen; filetieren und in restlichem Essig waschen und abtrocknen.

Tomaten mit der Schnittseite nach oben auf die Arbeitsfläche legen. Auf jede Tomatenhälfte ein Stück Sardelle und ein Basilikumblatt legen. Mit etwas Petersilie und Knoblauch bestreuen und eine zweite Tomatenhälfte auflegen.

Gefüllte Tomaten in Einmachgläser geben, in Schichten übereinander stapeln, dabei gut zusammendrücken. Wenn die Gläser voll sind, mit Olivenöl bedecken. Tomaten 24 Stunden ziehen lassen. Danach Gläser hermetisch verschließen. Vor dem Verzehr einen Monat an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren.

Mengenangabe: 1 kg Tomaten

Vorbereitung: 45 Minuten

Einweichzeit: 1 Stunde 30 Minuten

Trockenzeit: 4 Stunden

Ruhezeit: 24 Stunden

14.35 Gefüllte Ochsenherztomaten

800 g mehlig kochende Kartoffeln	1/2 TL getrockneter Majoran
Salz, Pfeffer	1/8 l Milch
2 Zwiebeln	1-2 EL Butter/Margarine
2 Knoblauchzehen	4 Eier (Gr. S)
4 Fleischtomaten (à ca. 400 g; z. B. Ochsenherzen)	4 Scheib. Frühstücksspeck evtl. Majoran zum Garnieren

Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und einen Deckel abschneiden. Tomaten bis auf einen Rand von ca. 1 cm aushöhlen. Deckel und Tomatenfleisch klein schneiden. Mit der Hälfte Zwiebeln und Knoblauch mischen. Mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Majoran würzen. In eine große Auflaufform geben. Tomaten daraufsetzen,

innen mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln abgießen. Milch zugießen und alles fein zerstampfen. Fett erhitzen. Rest Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten, unter das Püree rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In die Tomaten füllen und je eine tiefe Mulde hineindrücken.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) 20-25 Minuten backen. 10 Minuten vor Backzeitende nacheinander die Eier aufschlagen und in je eine Mulde geben. Speckscheiben darüberlegen. Bei gleicher Temperatur weiterbacken. Anrichten und garnieren.

Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

Portion ca.: 360 kcal; E 16 g, F 15 g, KH 37 g

14.36 Gefüllte Papaya mit Thun und Dill

1 Dos. Thunfisch, naturell (etwa 200 g netto)	1 Limette oder Zitrone unbehandelte
1 Zwiebel kleine	100 g Sahne saure
2 Tomaten	75 g Salatmayonnaise
100 g tiefgekühlte Erbsen (etwa 1 Tasse)	1 TL Senf
Salz	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Bd. Dill	2 Papayas reife

1. Den Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Die Zwiebel fein würfeln. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln. Die Erbsen in Salzwasser etwa 7 Minuten garen, abtropfen lassen. Den Dill waschen, 4 kleine Zweige zur Seite legen, den Rest hacken.

2. Die Schale einer halben Limette abraspeln, die Limette auspressen. Den Thunfisch, die Zwiebeln und Tomaten, die Erbsen, die Limettenschale und 1 El. von dem Saft mit der sauren Sahne, der Mayonnaise, dem Senf und dem gehackten Dill mischen, salzen und pfeffern. Etwa 30 Minuten kühl stellen.

3. Die Papayas halbieren, die Kerne auskratzen (einige zum Garnieren aufheben), die Innenhaut entfernen.

4. Das Fruchtfleisch mit dem restlichen Limettensaft beträufeln. Die Thunfischmasse in die Höhlung der Papayahälften füllen. Mit einigen Kernen und Dillzweigen garnieren.

Dazu Toast servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1200 kJ

14.37 Gefüllte Schinkenpaprika auf Tomatenkompott

4 Spitzpaprikaschoten (à 160 g)	1 EL Thymian
4 Scheib. gekochter Schinken	1 Chilischote
250 g Quark	2 Knoblauchzehen
je 1 EL Schnittlauch und Petersilie	160 g Grün von Frühlingszwiebeln
2 Eigelb	140 ml Gemüsebrühe
6 EL Gouda, gerieben	1 1/2 EL Obstessig
2 Tomaten	1 TL Honig
1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer
160 ml Tomatensaft	Thymianzweig (Garnitur)

Paprikaschoten halbieren, entkernen und säubern. Schnittlauch und Petersilie säubern, feinschneiden. Thymian abrebeln. Zwiebelgrün säubern und in Röllchen schneiden. Chilischote in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und feinschneiden. Tomaten abziehen, entkernen und in Filets schneiden. Schinkenscheiben halbieren. Quark mit den Eigelben, Schnittlauch und Petersilie gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika mit etwas Quarkmasse füllen, Schinken darauf verteilen, mit Quarkmasse auffüllen. Chiliröllchen darauf verteilen, mit Reibkäse bestreuen und in ein Pfännchen mit etwas Brühe setzen und im Ofen bei 160 °C goldgelb überbacken. Zwiebelgrün in heißem Rapsöl angehen lassen, Knoblauch zufügen, Tomatenfilets und Thymian zugeben. Mit Tomatensaft aufgießen, aufköcheln lassen. Das Ganze mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer würzen. Tomatenkompott auf Teller anrichten, Paprikaschoten daraufsetzen, mit Thymianstrauß garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

14.38 Gefüllte Tomate

<i>pro Person - zum Selbstzubereiten</i>	1 Ei
1/2 groß. Tomate, ausgehöhlt	Salz
Öl zum Grillieren	Pfeffer

Die Tomate auf der Außenseite mit Öl bepinseln. Das Ei in die Tomatenhälfte aufschlagen, würzen. In ein Stück Alufolie einpacken und über der nicht zu heißen Glut während ca. 10 Minuten garen, bis das Ei etwas fest geworden ist.

Tipp: Anstelle des aufgeschlagenen ein verklopftes Ei, nach Belieben mit Kräutern und Käse vermischt, in die Tomatenhälfte einfüllen.

14.39 Gefüllte Tomaten

750 g Tomaten	100 g Reis
1 Zwiebel	Salz, weißer Pfeffer
1 Möhre	2 TL Creme fraîche
1/4 Knolle Sellerie	75 g geriebener Käse (z. B. Greyerzer)
1 klein. Zucchini	Petersilie
1 EL Butter	1 TL Olivenöl

Tomaten waschen und je einen Deckel abschneiden. Früchte aushöhlen, 100 g Fruchtfleisch beiseitestellen. Zwiebel abziehen und hacken. Möhre, Sellerie schälen, Zucchini waschen und alles klein würfeln. Zwiebel in Butter glasig dünsten. Reis zufügen und kurz mitdünsten. 200 ml Wasser angießen. Möhren, Tomatenfruchtfleisch zufügen, ca. 5 Min. köcheln lassen. Sellerie sowie Zucchini zugeben und weitere 15 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Creme fraîche, Käse sowie 1 TL gehackte Petersilie unter den Gemüsereis mischen, abschmecken. Tomaten damit füllen, in eine gefettete Gratinform setzen. Tomatendeckel auflegen, mit Olivenöl beträufeln. Ca. 20 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 40 Min.

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Person ca.: 240 kcal; E 10 g, F 11 g, KH 26 g

14.40 Gefüllte Tomaten

12 Tomaten,	Pfeffer, frisch gemahlen
Streuwürze	1 EL Mehl
<i>Füllung:</i>	100 g Reis, z.B. Vialone
250 g Hackfleisch, gemischt	1 TL Tomatenpüree
2 EL Pflanzenöl	1 dl Weißwein
3/4 TL Salz	4 dl Fleischbouillon
1/4 TL Thymian	Schnittlauch oder Petersilie
1/4 TL Rosmarin	1 EL Reibkäse und zum darüber streuen
	Margarineflocken

Tomaten: Stielansatz heraus-, Deckel wegschneiden, sorgfältig aushöhlen mit Streuwürze innen bestreuen.

Füllung: Hackfleisch mit einer Gabel lockern. Pflanzenöl in der Bratpfanne erhitzen, Fleisch begeben. Mit Salz, Thymian, Rosmarin, Pfeffer würzen. Mehl darüberstreuen, kräftig anbraten. Reis dazustreuen, glasig dünsten. Tomatenpüree mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Fleischbouillon sowie ausgehöhltes von den Tomaten dazugießen und 20-25 Minuten köcheln. Vom Herd ziehen. Schnittlauch oder Petersilie und Reibkäse dazumischen, leicht auskühlen lassen, Tomaten füllen. Reibkäse,

Margarineflocken darüber verteilen. Tomaten in eine mit Margarine eingefettete, feuerfeste Form geben.

Backen: etwa 15 Minuten bei guter Hitze (220°) auf der zweituntersten Rille des vorgeheizten Ofens.

14.41 Gefüllte Tomaten

8 mittelgroße Tomaten (z.B. runde)

FÜLLUNG

4 EL Zitronensaft

1 TL Senf

4 EL Öl

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1 Dos. Thon, abgetropft (ca. 290 g), mit einer Gabel zerzupft

1 Bd. Frühlingszwiebeln, Röhrlinchen und Zwiebeln in Ringen

1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten

3 Scheib. Brot, klein gewürfelt, geröstet

Tomaten aushöhlen: Deckel (mit Stielansatz) wegschneiden, Fruchtfleisch mit dem Apfelaushöher ausschneiden. Tomaten bis zum Füllen umgekehrt auf einem Kuchengitter abtropfen lassen.

Füllung: Alle Zutaten bis und mit verrühren, würzen. Restliche Zutaten kurz vor dem Servieren unter die Sauce mischen, in die vorbereiteten Tomaten füllen.

Dazu passt: Brot oder Gschwellti.

Mengenangabe: 4 Personen

14.42 Gefüllte Tomaten

FÜLLUNG

250 g Magerquark

100 g geriebener Sbrinz

100 g geriebener Gruyère

2 frische Eier

wenig Muskat

Pfeffer aus der Mühle

1 EL Oreganoblättchen, fein gehackt

TOMATEN

12 groß. Tomaten (z. B. Peretti)

1/2 TL Salz

48 Tranchen Bauern-Speck (ca. 200 g)

Oregano für die Garnitur

Alle Zutaten bis und mit Oreganoblättchen gut verrühren. Die Füllung bis zur Weiterverwendung zugedeckt kühl stellen.

TOMATEN: Von den Tomaten längs einen Deckel (ca. 1/3) abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, innen salzen. Den Boden unten gerade schneiden. Je 2 doppelte Specktranchen längs, ca. 2 cm überlappend, aneinander legen. Tomaten darauf setzen, füllen, Deckel aufsetzen. Speck darüber legen, mit einem Zahnstocher fixieren. Die Tomaten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

BACKEN: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens (Heiß-/

Umluftofen: 200 Grad). Herausnehmen, anrichten, garnieren.
 DAZU PASSEN: Bratkartoffeln, Polenta, Teigwaren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Backen: ca. 20 Min.

14.43 **Gefüllte Tomaten**

4 groß. Tomaten	2 EL Olivenöl
2 EL geriebener Pecorino	1 Prise Zucker
100 g Paniermehl	Salz
2 Eier	Pfeffer
1 Zitrone	

Oberen Teil der Tomaten abschneiden und den Rest mit einem Teelöffel aushöhlen. Zitrone waschen, abtrocknen und schälen. Die Schale hacken.

Eier in eine Schale schlagen. Paniermehl, Käse, Zitronenschale und eine Prise Zucker, Salz und Pfeffer zugeben.

Eine Form mit Öl einfetten. Backofen auf 180° vorheizen. Tomaten mit der Zubereitung füllen und in die Form stellen.

Im Ofen ca. eine Stunde backen. Tomaten lauwarm oder auch kalt servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 1 Stunde

14.44 **Gefüllte Tomaten**

4 groß. Tomaten	1 Knoblauchzehe
1 Cabanossi, (italienische Bratwurst)	Salz
1/2 Bd. Basilikum	frisch gemahlener Pfeffer
1 TL. Semmelbrösel	50 g Parmesan, gerieben

Die gewaschenen Tomaten halbieren, mit einem Teelöffel aushöhlen (das Fruchtfleisch aufbewahren) und umgedreht abtropfen lassen. Cabanossibrät aus der Pelle drücken. Das Tomatenfleisch und drei Esslöffel davon zu der Cabanossimasse geben. Die Hälfte des Basilikums in feine Streifen schneiden und zugeben. Semmelbrösel, zerdrückten Knoblauch und Parmesan ebenfalls zugeben und alles vermengen. Die Tomatenhälften innen mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Masse füllen. Das restliche pürierte Tomateninnere in eine ofenfeste Form geben und die gefüllten Tomaten darauf setzen. Im vorgeheizten Backofen auf 175 Grad etwa 15 Minuten backen. Das restliche Basilikum in Streifen schneiden und

darüber streuen. Dazu passt Rissotto oder italienisches Weißbrot.

14.45 Gefüllte Tomaten

1 dl Gemüsebouillon	<i>GUSS</i>
8 mittelgroße Tomaten	2 Eier
1 EL Margarine oder Butter	50 g geriebener Käse
4 Scheib. Schinken, grob geschnitten	1 dl Rahm
1 Schalotte, gehackt	1 Zweig Oregano oder Majoran, Blätter gehackt
1 Zucchini, in kleinen Würfeln	1 Msp. Muskat
1/2 TL Salz	Pfeffer aus der Mühle
einige Basilikumblättchen, in feinen Streifen	wenig Salz

Vorbereiten: Bouillon in eine Gratinform gießen. Von den Tomaten einen Deckel wegschneiden (für Salat verwenden). Tomaten mit dem Apfelaushöher aushöhlen, Fruchtfleisch aufbewahren.

Füllung: Margarine oder Butter in der Bratpfanne erwärmen. Schinken und Schalotten beigeben und andämpfen. Fruchtfleisch und Zucchini beifügen, ca. 10 Minuten mitdämpfen. Würzen, Basilikumstreifen beifügen, Flüssigkeit etwas einkochen. In die Tomaten füllen, diese in die vorbereitete Form stellen.

Guss: Alle Zutaten mischen, über die Tomaten verteilen, evtl. Rest daneben gießen.

Gratinieren: ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 4 Personen

14.46 Gefüllte Tomaten

8 mittelgroße Tomaten	2 Knoblauchzehen
3 Scheib. Toastbrot	50 g geriebener Parmesankäse
50 g Pinienkerne	4 EL Olivenöl
2 Zweige Basilikum	schwarzer Pfeffer
100 g Schafskäse	Rucolablätter

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden, Tomaten aushöhlen. Toastbrot entrinden, in Wasser einweichen und ausdrücken.

Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten.

Basilikum hacken, Schafskäse in feine Würfel schneiden, Knoblauchzehen zerdrücken. Brot mit Pinienkernen, Basilikum, Schafs- und Parmesankäse, Knoblauch und Öl verkneten, mit Pfeffer würzen. Masse in die Tomaten füllen, Deckel auflegen und Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200

°C / 30 bis 35 Minuten.

Tomaten auf Rucolablättern anrichten.

Beilage: Fladenbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.47 Gefüllte Tomaten

3 Tomaten	wenig Schnittlauch, fein geschnitten
100 g saurer Halbrahm	1 Zweig Thymian, Blätter gehackt
1 Ei	wenig Salz
1 TL Mehl	Pfeffer
1 Bd. Petersilie, gehackt	

Tomaten quer halbieren, mit dem Apfelaushöher aushöhlen. Restliche Zutaten mischen, würzen, in die Tomatenhälften füllen, auf eine Platte stellen. Garen: offen 4 Min./450 W. Standzeit: 2-3 Min.

Mengenangabe: 2 Personen

14.48 Gefüllte Tomaten

250 g Möhren	5 Eier
125 g Zwiebeln	50 g Parmesan (gerieben)
100 g Butter o. Margarine	Salz, Pfeffer a. d. Mühle
1/2 l Brühe	8 groß. Tomaten (2 kg)
150 g Hartweizengrieß	Fett für die Form
2 Bd. Basilikum	

Möhren schälen, waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen, würfeln. Beides in 20 g Butter o. Margarine glasig dünsten, zudecken, 10 Min. weitergaren. 1 Bund Basilikum hacken. 1/4 l Brühe mit restl. Butter o. Margarine aufkochen, Grieß einstreuen, unter Rühren zu einem Kloß abbrennen. Topf vom Herd ziehen, nach und nach Eier, gehacktes Basilikum und Käse unterrühren. Möhren untermischen, Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Deckel von den Tomaten schneiden, Kerne herauskratzen. Tomaten in eine gefettete Auflaufform setzen und mit der Grießmasse füllen. Restl. Brühe dazugießen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 5) auf der 2. Einschubleiste 20 Min. garen. Mit dem restlichen Basilikum dekorieren und servieren.

Mengenangabe: 68 Portionen:

Umluft: 20 Min. bei 200°

Garzeit: 20 Minuten

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Pro Portion (bei 8 Portionen) etwa: 275 kcal / 1151 kJ; E 8 g, F 15 g, KH 24 g

14.49 Gefüllte Tomaten mit Basilikumkruste

BASILIKUMKRUSTE

5 Scheib. Toastbrot
1 Bd. Basilikum
1 Bd. Petersilie
50 g Crème fraîche
100 g weiche Butter

TOMATEN

8 Fleischtomaten
400 g Kabeljaufilet
1 Knoblauchzehe
100 g Creme double
Salz, Pfeffer
1 Zitrone, Saft von

Bitte beachten: Krusten-Masse muss 1-2 Stunden kühlen

Für die Kruste Toast entrinden, würfeln und im elektrischen Alles Zerkleinerer fein mahlen. Basilikum- und Petersilienblättchen abzupfen, waschen und grob hacken. Mit Creme fraîche im elektrischen Alles Zerkleinerer fein pürieren. Die Basilikumpaste mit Butter und Toastbrot vermengen. Masse wie im Grundrezept Krustenmasse formen und 1-2 Stunden kühl stellen. Tomaten waschen, trockentupfen. Das obere Viertel der Tomaten abschneiden. Tomaten vorsichtig mit einem Löffel aushöhlen. Fisch abrausen, trockentupfen, fein würfeln. Knoblauch abziehen, dazupressen. Mit Creme double, Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen. Elektro-Ofen auf 225 Grad vorheizen (nur Oberhitze). Das Fischragout in die Tomaten füllen und mit 1 cm dicken Scheiben der gekühlten Krustenmasse bedecken. Tomaten in eine feuerfeste Form setzen, mit Öl beträufeln. Im Ofen bei 225 Grad (Gas: Stufe 5) etwa 10 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.50 Gefüllte Tomaten mit Bulgur

250 g Instant-Bulgur
500 ml Brühe
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer
100 g schwarze Oliven ohne Stein
8 mittelgroße Fleischtomaten
2 EL Butter

Bulgur in eine Schüssel geben und mit der heißen Brühe übergießen. Ca. 15 Min. quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen, fein hacken und im heißen Olivenöl andünsten. Den Bulgur zufügen und unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die schwarzen Oliven klein schneiden und unter die Bulgur-Masse rühren. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Tomaten abrausen, trockentupfen und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Früchte aushöhlen.

Das ausgelöste Innere durch ein Sieb streichen und in eine gefettete Auflaufform geben. Die Tomaten innen mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit Bulgur-Masse füllen. Die Butter in Flöckchen daraufsetzen und die Deckel auflegen. Im Backofen ca. 15 Min. schmoren. Evtl. mit Kräutern garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

pro Person ca.: 480 kcal; E 15 g, F 23 g, KH 51 g

14.51 Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch und Schafskäse

2 klein. rote Zwiebeln	2 Stangen Staudensellerie
2 EL Olivenöl	4 Zweige Thymian
500 g mageres Hackfleisch	8 mittelgroße Tomaten
Salz, Pfeffer	300 g Feta

Zwiebeln abziehen und fein hacken. Im heißen Öl glasig dünsten. Hackfleisch zufügen und unter Rühren krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Sellerie waschen, putzen, in feine Scheiben teilen. Thymian abbrausen, trockenschütteln, hacken. Sellerie, Thymian unter das Fleisch heben, kurz mitbraten.

Tomaten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden. Tomaten aushöhlen, das Fruchtfleisch durch ein Sieb streichen, den Saft dabei auffangen. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die Tomaten in eine Auflaufform setzen und mit dem Hackfleisch füllen. Den Käse zerbröckeln und auf die Tomaten verteilen. Die Deckel aufsetzen. Den Tomatensaft angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gefüllten Tomaten im Ofen ca. 10 Min. überbacken. Nach Wunsch mit etwas Thymian garniert anrichten. Dazu passen Fladenbrot sowie ein würziger Rucolasalat.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 10 Min.

pro Person: 550 kcal; E 38 g, F 42 g, KH 6 g

14.52 Gefüllte Tomaten mit Lamm und Bulgur

200 g Lammschulter (ohne Knochen);	1 groß. Msp. Zimt;
1 mittelgroße Zwiebel;	5 EL Brühe;
1 Knoblauchzehe;	2 Zweige frische Minze;
5 EL Olivenöl;	1 Stück unbehandelte Zitronenschale (ca. 5
2 EL pürierte Tomaten (frisch oder Dose);	cm);
Salz;	4 groß. Fleischtomaten;
Pfeffer aus der Mühle;	50 g Bulgur;

1 Bd. Dill;
500 g Joghurt;

1 Prise Zucker

1. Lamm in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
 2. Das Fleisch in 2 EL Öl kräftig bräunen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zufügen, glasig dünsten, pürierte Tomaten unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Brühe zugießen, den Bratfond damit lösen. Minzweige und Zitronenschale auf das Fleisch legen. Zugedeckt bei milder Hitze etwa 30 Minuten schmoren.
 3. Inzwischen die Tomaten quer halbieren. Hälften mit einem Esslöffel aushöhlen, Fruchtfleisch in eine Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken und mit Bulgur mischen. Backofen auf 220 Grad vorheizen.
 4. Tomatenhälften mit Salz und reichlich Pfeffer würzen, in eine Gratinform setzen.
 5. Bulgurmischung mit dem geschmorten Lamm vermengen, in die Tomatenhälften füllen. Mit restlichem Öl beträufeln.
 6. Tomaten im Ofen etwa 20 Minuten backen, bis die Füllung leicht gebräunt ist.
 7. Inzwischen den Dill fein schneiden. Joghurt mit Salz, grobem Pfeffer und Zucker schaumig schlagen, den Dill einrühren. Als Sauce zu den Tomaten servieren.
- Tipp: Einfache runde Tomaten kann man auch verwenden; sie geben aber mehr Saft ab. Deshalb Dill-Joghurt weglassen, Schmorsud der Tomaten mit 1 oder 2 EL vollfetttem griechischem Joghurt mischen und dazu Fladenbrot zum Dippen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

14.53 Gefüllte Tomaten mit Linsen-Chili

8 Fleischtomaten (à ca. 250 g)	100 g rote Linsen
1 Zwiebel	1 Dos. (212 ml) Maiskörner
1 Chilischote (z. B. grün)	2-3 Stiele Basilikum
1-2 EL Öl	50 g Cheddar o. Gouda (Stück)
300 g Rinderhack	evtl. Basilikum, Peperoni,
Salz	Oliven und Tortilla-Chips zum Garnieren
Pfeffer	

Tomaten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden. Tomaten aushöhlen, Inneres und Deckel hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Chili längs einritzen, entkernen, waschen und fein schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Zwiebel mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Linsen, Chili, gehackte Tomaten und ca. 200 ml Wasser zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

Mais abtropfen lassen. Basilikum waschen, Blättchen fein schneiden. Beides unter das Chili heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Tomaten füllen. Käse reiben und darüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten überbacken. Mit Basilikum etc. garnieren.

Mengenangabe: 4 PERSONEN**Zubereitungszeit** Ca. 1 Std.**pro Portion ca.:** 440 kcal; E 32 g, F 19 g, KH 33 g**14.54 Gefüllte Tomaten mit Mett**

4 Fleischtomaten (à ca. 250 g)	1 EL Butter
1 TL Salz	Fett für die Form
ger. Muskatnuss	400 g Schweinemett
1/4 l Milch	125 g Mozzarella-Käse
2 Beutel Kartoffel-Püree (à 3 Portionen; für je 1/2 l)	1-2 TL Öl
1/2 Bd. Petersilie (z. B. glatte)	Alufolie

Tomaten waschen und je einen Deckel abschneiden. Tomaten aushöhlen (Inneres anderweitig verwenden). 3/4 l Wasser und Salz aufkochen. Topf vom Herd ziehen, Milch zugießen und Püree einrühren. Petersilie waschen und, bis auf etwas, fein schneiden. Butter und die Hälfte Petersilie unter das Püree rühren, mit Muskat abschmecken. Tomaten je bis zur Hälfte mit dem Püree füllen. Rest Püree in eine gefettete Auflaufform streichen. Aus dem Mett 4 Frikadellen formen und in die Tomaten füllen. Tomaten in das Püree setzen. Alles mit Alufolie bedeckt im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 35-40 Minuten backen. Mozzarella abtropfen und in Scheiben schneiden. Nach der Hälfte der Backzeit Alufolie entfernen. Käse auf die Tomaten legen, die Deckel darauf setzen und mit Öl beträufeln. Offen zu Ende backen. Mit Rest Petersilie bestreuen und garnieren. Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 Personen:**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.**pro Portion ca.:** 660 kcal / 2770 kJ; E 40 g, F 41 g, KH 27 g**14.55 Gefüllte Tomaten mit Mett**

6 gr. Tomaten (ca. 750 g)	gemischtes Hackfleisch
1/2 Töpfchen frischer oder	Salz, weißer Pfeffer
1 TL getrockn. Majoran	50 g Edelpilzkäse (z. B. Gorgonzola)
1 mittelgroße Zwiebel	2 EL Pinienkerne oder Mandelstifte
1 EL Öl	1/2 l Gemüsebrühe (Instant)
250 g Mett oder	

Tomaten putzen, waschen und jeweils einen Deckel abschneiden. Tomateninneres mit einem Löffel herauslösen und aufbewahren. Majoran waschen und hacken. Zwiebel schälen

und fein würfeln.

Öl erhitzen. Mett darin unter Wenden krümelig anbraten. Zwiebel und Tomateninneres mit andünsten. Mit wenig Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Käse würfeln. Tomaten in eine Auflaufform setzen. Mit der Mettmasse füllen. Evtl. übrige Füllung drumherum verteilen. Pinienkerne und Käse darüberstreuen. Brühe angießen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten backen. Dazu schmecken Röstkartoffeln oder Reis. Getränk: leichter Rotwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca.: 0 kcal; E 21 g, F 26 g, KH 10 g

14.56 Gefüllte Tomaten mit Oliven

4 Tomaten	Petersilie
3 Schalotten	Thymian
2 Knoblauchzehen	4 EL Semmelbrösel
4 Sardellenfilets	4 EL geriebener Parmesan
8 schwarze Oliven ohne Kern	Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl	

Tomaten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und die Früchte mit einem Löffel aushöhlen. Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Schalotten, Knoblauch abziehen, Sardellenfilets und Oliven abtropfen lassen. Alles fein hacken. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Sardellen, Tomatenfruchtfleisch zugeben und unter Rühren so lange köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Oliven, 3 EL geh. Petersilie, 1 EL geh. Thymian, Semmelbrösel, Parmesan untermengen, salzen und pfeffern. Tomaten mit der Masse füllen, in eine gefettete Auflaufform setzen und ca. 20 Min. backen.

Mengenangabe: 2 Personen

Vorbereiten ca. 10 Min.

Garen ca. 25 Min.

pro Person ca.: 280 kcal; E 9 g, F 18 g, KH 20 g

14.57 Gefüllte Tomaten mit Spinat

225 g tiefgekühlter Spinat,	100 ml Milch
4 Fleischtomaten (à ca. 250g)	1 Innenbeutel Kartoffelpüree 'das Kräftige'
1 klein. Zwiebel	3 Portionen
Salz	100 g Schafskäse

Pfeffer	200 ml Sahne
Muskat	3 EL geh. Petersilie

Spinat auftauen lassen. Tomaten waschen, je 1 Deckel abtrennen. Die Tomaten aushöhlen, die Kerne entfernen, Stege würfeln. Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden.

250 ml Wasser, 1/2 TL Salz aufkochen. Milch zugießen. Püree einrühren. Käse zerbröckeln, mit Spinat unterheben. Mit Pfeffer, Muskat würzen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zwiebel, Tomatenwürfel, Sahne, Petersilie in Form geben und würzen. Tomaten mit Püree füllen. Deckel aufsetzen. In Form 30 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

pro Person: 360 kcal; E 12 g, F 21 g, KH 27 g

14.58 **Gefüllte Tomaten mit Zucchini**

8 Tomaten	1 Knoblauchzehe, gehackt
Salz	1 Zucchini
Pfeffer	2 dl Rahm
1 EL Margarine oder Butter	50 g Greyerzer, gerieben
1 Zwiebel, fein gehackt	50 g Parmesan, gerieben

Tomaten waschen, Deckel abschneiden, aushöhlen, innen würzen.

Zwiebeln und Knoblauch in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, die mit der Röstiraffel geriebenen Zucchini beigegeben, ca. 2 Minuten unter gelegentlichem Wenden braten. Rahm beigegeben, einkochen, das Ganze auskühlen lassen. Käse beifügen, gut druntermischen.

Die Masse in die Tomaten einfüllen, diese mit wenig Bouillon in eine feuerfeste Form geben.

Gratinieren: Ca. 10 Minuten in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

14.59 **Gefüllte Tomaten nach andalusischer Art**

500 g reife Tomaten,	weißer Pfeffer,
2 Zwiebeln (gehackt),	5 EL Semmelbrösel,
4 Knoblauchzehen (gepresst),	3 Eier,
30 g Butter,	2 EL Petersilie (gehackt),
4 groß. Fleischtomaten (zum Füllen),	2 EL Olivenöl
Salz,	

Die reifen Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen und schälen. Das Tomatenfleisch klein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in Butter glasig werden lassen. Die Tomatenwürfel und

das herausgeschnittene Tomatenfleisch dazu geben, salzen, pfeffern und so lange dünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist.

3 EL Semmelbrösel, Eier und Petersilie gut untermischen. Die Fleischtomaten damit füllen und in eine eingefettete Auflaufform setzen. Die restlichen Semmelbrösel darüber streuen, etwas Olivenöl darüber träufeln und in dem auf 220 Grad vorgeheizten Backofen ca. 15 bis 20 Minuten backen.

14.60 Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce

150 g Rundkornreis	abgeriebene Muskatnuss
Salz	1 Pr. Piment
6 mittelgroße Zucchini	Pfeffer
1 B. frische Minze	1 Dos. (425 ml) geschälte Tomaten
1 E3L Öl	1 EL Butter oder Margarine
375 g Lammhackfleisch	4 Zwiebeln

Reis in 300 ml kochendes Salzwasser geben und 20 Min. ausquellen lassen. Zucchini putzen, waschen, der Länge nach einen Deckel abschneiden. Zucchini aushöhlen, Fruchtfleisch und Deckel fein hacken. Minze waschen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin anbraten, mit Gewürzen abschmecken. Reis, gehackte Zucchini und Minze unter das Hack mischen, dann in die Zucchini füllen. Tomaten in der Dose zerkleinern. Zwiebeln schälen, fein hacken, in Fett erhitzen, mit den Tomaten verrühren und in eine feuerfeste Form geben. Zucchini in die Tomatensauce setzen. Im Backofen garen.

Schaltung: 200-200°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen 35-45 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

14.61 Gefüllte Zucchiniblüten

8 Zucchiniblüten mit jungen Früchten	3 Schalotten
150 g Hähnchenbrustfilet	2 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln kleine	50 ml Weißwein trockener
40 g Butter	200 ml Hühnerfond (Fertigprodukt)
Salz	Zucker
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	100 g Crème double
4 EL Sahne	100 g Cocktailtomaten
1 unbeh. Zitrone, Saft und Schale	Fett Für die Form:
1 Bd. Petersilie glatte	

1. Die Zucchiniblüten ausschütteln und die Stempel entfernen. Die anhängenden kleinen Zucchini längs mehrmals einschneiden. Das Hähnchenfleisch klein schneiden. Die Früh-

lingszwiebeln waschen, die Wurzeln und die grünen Teile entfernen, die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

2. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und das Fleisch darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Sahne und 2 Esslöffeln Zitronensaft aufgießen und im Mixer oder mit dem Schneidstab pürieren. Die Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken und untermischen.

3. Den Backofen auf 175 ° vorheizen. Eine ofenfeste Form einfetten. Die Farce mit einem Spritzbeutel in die Zucchini Blüten füllen, die Blüten an den Spitzen leicht zusammendrehen. In die Form legen und diese in die mit Wasser gefüllte Fettpfanne des Ofens (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160 °) stellen. Etwa 10 Minuten garen.

4. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, hacken und in der übrigen Butter anbraten. Den restlichen Zitronensaft, den Wein und den Fond angießen, bei starker Hitze einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Zucker abschmecken, die Crème double einrühren. Mit den Blüten und Tomaten anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1400 kJ

14.62 Gegrillte Tomaten

... sind mindestens genauso gut wie geschmorte. Dazu vorher die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit Zwiebel- sowie Knoblauchscheiben in eine geölte Grillschale setzen und auf dem Grill unter 1-maligem Wenden je nach Größe 5-10 Min. grillen. Anschließend das Gemüse mit Salz, Pfeffer und klein gehacktem Basilikum würzen.

14.63 Gegrillte Tomaten nach Piemonter Art

4 groß. Tomaten,

150 g Reis,

1 EL Butterfett,

1 Zwiebel (fein gehackt),

1 Knoblauchzehe (gepresst),

100 ml Weißwein,

1/2 l Hühnerbouillon,

50 g Parmesan-Käse (gerieben),

1 EL Butter,

Salz,

schwarzer Pfeffer aus der Mühle,

1 EL Semmelbrösel,

ein paar Tropfen Olivenöl

Zunächst ein Risotto herstellen. In dem heißen Olivenöl die Zwiebel und den Knoblauch andämpfen. Reis begeben und glasig werden lassen. Mit Hühnerbouillon ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. In kleinen Mengen immer wieder Hühnerbouillon und Wein begeben. Unter ständigem Rühren immer wieder einkochen lassen. Nach 18 Minuten ist der Reis weich. Den Topf vom Feuer nehmen, den Reibkäse darunter mischen und zugedeckt einige Minuten stehen lassen. Die Butter untermischen und mit Salz und Pfeffer

würzen.

Die Tomaten halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel herauskratzen. Den Risotto in die Tomaten füllen. Mit etwas Semmelbrösel bestreuen und auf jede Tomate ein paar Tropfen Olivenöl träufeln. In dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen einige Minuten überbacken bis sich eine goldbraune Kruste gebildet hat.

14.64 Gemüse mit Käsehäubchen

500 g Kartoffeln neue	50 g Mandeln, gemahlen
2 Stange(n) Lauch (etwa 600 g)	1 Ei
1 Knolle(n) Fenchel (etwa 250 g)	1 Eigelb
2 junge Zucchini (etwa 200 g)	50 g Parmesan, frisch gerieben
2 Paprikaschoten	Salz
(je 1 rote und gelbe, etwa 400 g)	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
500 g Tomaten	2 EL Olivenöl, kaltgepresst
2 Bd. Petersilie	125 ml Gemüsebrühe oder trockener Weiß-
500 g Schafkäse fester	wein
2 Knoblauchzehen	

1. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich waschen, anschließend in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Fenchel waschen, putzen, vierteln und vom harten Strunk befreien. Den Fenchel in Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und würfeln. Die Paprikaschoten vierteln, von den Stielansätzen, den Kerngehäusen und den Trennwänden befreien und in Streifen schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele fein hacken.

2. Für die Käsehäubchen den Schafkäse würfeln und mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazugeben. Die Mandeln, das Ei, das Eigelb und den Parmesan untermischen. Die Käsemasse mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu etwa tischtennisballgroßen Kugeln formen.

3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln, den Lauch und den Fenchel darin unter Rühren etwa 5 Minuten anbraten. Das restliche Gemüse untermischen und weitere 5 Minuten anbraten.

4. Den Backofen auf 180 ° vorheizen. Das Gemüse mit der Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Fettpfanne des Backofens geben. Die Brühe oder den Wein angießen. Die Klößchen auf dem Gemüse verteilen.

5. Das Gericht im Backofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160 °) etwa 40 Minuten backen, bis es gebräunt ist und die Kartoffeln weich sind.

Statt Schafkäse schmeckt auch Ricotta.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

3100 kJ

14.65 Gemüse mit Muscheln

3 Zwiebeln	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
20 g Butter	500 g Tomaten
500 g Kartoffeln	1 Glas Muscheln (Abtropfgew. ca. 250 g)
500 g Zucchini	Saft einer 1/2 Zitrone
4 EL Wasser	1 Bd. Dill

Zwiebel und Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden. Butter erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln und Zucchini in Scheiben schneiden, mit Wasser, Salz und Pfeffer zu den Zwiebeln geben und 20 Minuten dünsten. Tomaten in Würfel schneiden, Zusammen mit abgetropften Muscheln und Zitronensaft zum Gemüse geben und einmal aufkochen lassen. Dill hacken und über das Gemüse streuen.

Mengenangabe: 2 Portionen**14.66 Gemüsecurry mit Mandeln**

50 g Mandeln	200 g Äpfel säuerliche
600 g Weißkohl	4 EL Sahne saure
250 g Tomaten reife, aromatische	2 Prise(n) Cayennepfeffer
250 g Paprikaschoten grüne	2 TL Zitronenschale abgeriebene unbehandelte
150 g Zwiebeln	4 TL Zitronensaft
4 EL Sonnenblumenöl, kaltgepresst	Meersalz
2 TL Currypulver	

1. Die Mandeln kurz in kochendes Wasser legen, dann häuten und ohne Fett in einer Pfanne unter Rühren hellgelb rösten.
2. Sämtliches Gemüse waschen und putzen. Den Kohlkopf vierteln und den Strunk keilförmig heraus schneiden. Den Kohl in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Tomaten würfeln, dabei den Stängelansatz entfernen. Die Paprikaschoten vierteln und entkernen; die Viertel zuerst längs in 1 cm breite Streifen, dann schräg in Rauten schneiden.
3. Die Zwiebeln grob würfeln und in dem Öl glasig dünsten. Den Kohl dazugeben und unter Umwenden 2 - 3 Minuten anbraten. Zuletzt den Curry einige Sekunden mit rösten.
4. Die Paprikarauten und 2 El. Wasser hinzufügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist.

5. Die Äpfel vierteln, entkernen, in Scheibchen schneiden und mit den Tomaten unter das Gemüse mischen. Alles noch etwa 3 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

6. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Die saure Sahne und die Mandeln unter das Gemüse heben und mit dem Cayennepfeffer, der Zitronenschale, dem Zitronensaft und Salz würzen.

Dazu schmecken Pellkartoffeln oder Getreideschnitten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

1200 kJ

14.67 Gemüsepäckchen

1 Bd. Basilikum (groß, etwa 50 g)

6 Knoblauchzehen

50 g Parmesan

50 g Pinienkerne

200 ml Olivenöl, kaltgepresst

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

2 Auberginen (etwa 500 g)

2 Zucchini (etwa 400 g)

2 Fleischtomaten mittelgroße

1. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und grob zerschneiden. Die Knoblauchzehen schälen. Den Käse in Stücke teilen.

2. Die Basilikumblätter, den Knoblauch, den Parmesan und die Pinienkerne im Mixer pürieren, dabei nach und nach das Olivenöl dazu gießen. Die Masse so lange pürieren, bis eine dickflüssige Sauce entstanden ist. Mit Pfeffer würzen.

3. Die Auberginen, die Zucchini und die Fleischtomaten waschen, putzen und in mundgerechte Würfel schneiden. 4 Alufolie von etwa 30 cm mal 30 cm auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Auf jede Alufolie ein Viertel des Gemüses sowie 1 El. Pesto geben. Die Alufolie über dem Gemüse zusammendrehen.

4. Die Gemüsepäckchen 6 - 8 Minuten grillen.

Dazu schmeckt frisches Stangenweißbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

2300 kJ

14.68 Gemüsetopf Heunesse

1 TL Margarine

1/2 kg Bohnen, gerüstet

2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten

1 Knoblauchzehe, gehackt

2 Peperoni, gelb,

in Streifen geschnitten

4 Tomaten, in 2 cm dicke Scheiben geschnitten

1 Zweiglein Bohnenkraut

2 Pfefferminzblättli, gehackt

Basilikum 1 dl Bouillon
1/2 TL Salz

Den unteren Teil des Tontopfes mit Margarine ausstreichen, die vorbereiteten Gemüse abwechslungsweise mit den Gewürzen in den Tontopf einschichten, Bouillon dazugießen. Tontopf zugedeckt in die Mitte des kalten Ofens schieben, Temperatur auf 250 Grad einstellen.

Garzeit: 60 Minuten.

Anrichten: Nach Belieben die Flüssigkeit in ein Pfännchen abgießen, etwas einkochen lassen und anschließend über das Gemüse gießen.

Servieren: Der Gemüsetopf ist eine reiche Beilage zu grilliertem Fleisch. Geschwellte Kartoffeln, Reis oder Teigwaren mit einem Roquefortquark ergänzen den Gemüsetopf zu einer vollwertigen Mahlzeit.

14.69 Geröstete Tomaten mit Honig und Knoblauch

6 groß. Tomaten (halbiert)	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
1 TL Honig	1 EL geh. Petersilie
1 EL Balsamico	etwas Olivenöl und Balsamico zum Beträufeln
1 EL Olivenöl	fen

Tomatenhälften mit der Schnittseite nach oben in eine Grillschale legen. Mit feinen Knoblauchscheiben belegen. Honig, Balsamico und Öl darüberträufeln. Salzen, pfeffern. Grillschale abdecken (z. B. mit Alufolie) und etwas eine Stunde über sanfter Glut grillen, bis die Tomaten weich werden. Mit Petersilie bestreuen, mit Balsamico und Olivenöl beträufeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.70 Geschmorte Gurken mit Tomaten

1 kg frische Gurken	Salz
2 Zwiebeln	2 Tomaten
50 g Butter oder Margarine	1/2 Becher Creme fraiche
1/4 l Würfelbrühe	2 EL geriebener Käse
Pfeffer	2 EL gehackter Dill

Gurken schälen und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln gewürfelt in Butter andünsten, die Gurken dazugeben, Brühe auffüllen, würzen und 5 Minuten schmoren lassen. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten und in Würfel schneiden. Eine feuerfeste Form fetten, die angeschmorten Gurken und die Tomatenwürfel einfüllen, mit Creme fraiche

begießen, mit Käse und Dill bestreuen und die Form auf dem Traggitter in den Gasbackofen schieben und backen. Beigabe als kleines Gericht; frisches Weißbrot, als Hauptgericht; gebratenes Fleisch, z.B. Frikadellen. Getränk: Rot- oder Weißwein

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backen: Stufe 3 (200°C)

Garzeit: ca. 30 Minuten

14.71 Gratinierte Tomaten

6 groß. Tomaten	50 g altbackenes Weißbrot
1 grüne Paprika	25 g geriebener Parmesan
1 groß. Zwiebel	60 g Butter
1 Knoblauchzehe	Salz
1 Bd. Petersilie	Pfeffer

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, die Endstücke weglassen. Paprika waschen, Stiel, Kerne und weiße Rippen entfernen, das Fruchtfleisch hacken. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie waschen, abtropfen lassen und hacken. Butter in einer kleinen Kasserolle bei sanfter Hitze zerlassen. Backofen auf 200° vorheizen.

Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch in eine Salatschüssel geben. Salzen, pfeffern und vorsichtig umrühren. Altbackenes Brot zerbröseln.

Ein Drittel der Zubereitung in eine feuerfeste Form von etwa 25x18 cm geben. Mit einem Drittel der Semmelbrösel und der gehackten Petersilie bestreuen. Mit den übrigen Zutaten ebenso verfahren, bis alles aufgebraucht ist. Mit der zerlassenen Butter beträufeln und mit Parmesan bestreuen. Im Ofen 30 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

14.72 Grüne Bohnen mit Tomaten

500 g grüne Bohnen, in 5 cm Stücke geschnitten	1 TL gemahlene Gelbwurzel (Kurkuma)
2 EL Ghee	1/2 TL Cayennepfeffer
2 1/2 cm Ingwerwurzel, gerieben	4 Tomaten
1 Knoblauchzehe, gepresst	150 ml Gemüsebrühe

Bohnen kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und unter fließendem kaltem Wasser abschrecken.

Ghee in einem großen Topf zerlassen. Ingwerwurzel und Knoblauch hineingeben, umrühren und Gelbwurz, Cayennepfeffer und Koriander hinzufügen. Etwa 1 Min. lang umrühren, bis die Gewürze ihr volles Aroma entfalten.

Tomaten zugeben und schwenken, bis sie gleichmäßig mit der Gewürzmischung überzogen sind.

Gemüsebrühe in den Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen, bis die Sauce andickt. Gelegentlich umrühren.

Bohnen zugeben, Temperatur auf schwacher Hitze reduzieren und Bohnen unter Rühren 5 Min. erhitzen. In einer Servierschüssel geben und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.73 Grüne Kräutergnocchi mit feuriger Tomatensauce

Gnocchi

4 groß. Kartoffeln
2 Eier
150 g Mehl
etwas Meersalz
Pfeffer
Muskatnuss

für die grüne Farbe und den Geschmack:

Salbei,
Petersilie
Schnittlauch
wenig Baby-Spinat

Sauce

2 Tomaten
2 EL Tomatenmark
1 rote Zwiebel
1 Stauden Sellerie
200 ml passierte Tomaten
1 TL Kapern
1 Chilischote
1 Knoblauchzehe (frische)
2 EL Oliven
etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, frisches Basilikum

Für die grüne Farbe und den Geschmack: Salbei, Petersilie, Schnittlauch mindestens. Damit sie noch grüner werden, wäre ein wenig Baby-Spinat nicht schlecht. Entweder fein schneiden oder in der Küchenmaschine zu einem feinen Mus pürieren.

Die Kartoffeln im Ofen mit Meersalz bei 180 °C etwa 30 Minuten garen. Dann heiß pellen und durch eine Presse drücken. Anschließend mit den Eiern, dem Kräuter-Mus und den Gewürzen vermischen und zu einem Teig kneten. Nach und nach das Mehl einarbeiten. Den Teig zu einer dünnen Rolle formen und in kleine Stücke schneiden. Die kleinen Stücke auf einer Gabel in Form bringen und in heißem Salzwasser leicht köcheln lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. In kaltem Wasser abschrecken.

Sauce: Die Zwiebel und den Sellerie in feine Würfel schneiden. Dann in Olivenöl anschwitzen und später das Tomatenmark, Chili und die Knoblauchzehe mitrösten. Vor dem Ablöschen mit den passierten Tomaten etwas Zucker dazugeben. Die Tomaten vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden. Dann die Würfel mit in die Sauce geben und alles abgedeckt köcheln lassen. Die Sauce abschmecken und kurz vor dem Anrichten die Gnocchi darin warm ziehen lassen. Mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

14.74 Grüne Kräutergnocchi mit Tomatensauce spezial

Gnocchi:

500 g Kartoffeln
 1/2 Pkg. frische Kräuter (Frankfurter Grü-
 ne Sauce)
 3 EL Olivenöl
 200 g grobes Meersalz
 100 g Mehl
 50 g Grieß
 1 Ei
 frischer Thymian
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Björns Spezial-Tomatensauce:

1 Dos. San Marzano Tomaten
 1 rote Zwiebel (in Würfeln geschnitten)
 2 Frühlingszwiebeln (in feinen Scheiben
 geschnitten)
 1 Chilischote (fein gewürfelt)
 1/4 Knolle grüner Knoblauch in feinen
 Streifen
 100 ml Rotwein
 2 EL Olivenöl
 1 EL Kapern
 Salz, Pfeffer, Zucker

Gnocchi: Die Kartoffeln auf einem Blech im Ofen bei 180 Grad etwa 40 Minuten mit Meersalz überstreut garen, dann warm pellen und durch eine Presse drücken. Danach mit dem Grieß, dem Mehl, den Eiern und den Gewürzen vermengen. Durchkneten, bis die Masse trockener wird. Die Kräuter mit dem Olivenöl und Salz mörsern, dann unter den Teig kneten, bis dieser schön grün ist. Dann zu langen Rollen formen und kleine Nocken abstechen. Die Gnocchi in siedendem Salzwasser kochen und anschließend im Fond aus Butter und Brühe schwenken.

Björns Spezial-Tomatensauce: Die Zwiebel, Frühlingszwiebel, Knoblauch und die Chilischote in Olivenöl anschwitzen und anschließend mit den Tomaten und dem Rotwein auffüllen. Etwa zehn Minuten köcheln lassen und dann mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

14.75 Grüne Tomaten

200 ml Weißwein
 300 ml Essig
 200 g Zwiebelringe
 4 Knoblauchzehen
 1 TL Pfefferkörner
 3 Lorbeerblätter
 500 g Zucker

1/2 TL Salz
 1 kg kleine grüne Tomaten
 Dill
 Estragon
 Thymian
 Rosmarin

Weißwein, Essig, Zwiebelringe, Knoblauchzehen, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Zucker und Salz aufkochen, ca. 5 Min. kochen. Kleine grüne Tomaten zufügen, ca. 4 Minuten kochen. Mit je 1 Zweig Dill, Estragon, Thymian und Rosmarin in Gläser füllen. Sud darübergießen, Gläser verschließen. Toll zu Gegrilltem.

Mengenangabe: 4 Gläser à ca. 500 ml

Zubereitung ca. 15 Min.

pro Glas ca.: 645 kcal; E 4 g, F 1 g, KH 140 g

14.76 Grüne Tomaten im Gewürzsud

1.2 kg feste grüne Tomaten	1 EL weiße Pfefferkörner
3 l Wasser	2 Zimtstangen
3 EL Salz	1 TL Nelken
1/2 l Weinessig	2 klein. Stücke Ingwer in Sirup
500 g Zucker	2 EL Ingwersirup

Tomaten abreiben und mehrmals mit einer Nadel einstechen. Wasser mit Salz ankochen, Tomaten hineingeben und kurz aufkochen. Abgetropfte Tomaten in Gläser (0,3 l Inhalt) füllen. Essig mit Zucker, Gewürzen, in feine Würfel geschnittenem Ingwer und Sirup aufkochen und heiß über die Tomaten gießen, bis die Früchte bedeckt sind. Gläser sofort verschließen. Als Beilage zu Kurzgebratenem und Gegrilltem geeignet.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.77 Grüner Spargel Mediterrane

1 rote und	1 Prise Zucker
1 gelbe Paprikaschote	Salz
1 Zwiebel	1 EL Butter
2 Knoblauchzehen	1 Tasse Wasser
1 kg grüner Spargel	Salz
2 EL raffiniertes Olivenöl	Pfeffer
1 Dos. Tomatenstücke (400 g)	Zucker
150 ml Rotwein	

Paprikaschoten waschen, halbieren, weiße Trennwände entfernen, entkernen und würfeln. Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden, Knoblauchzehen auspressen. Spargel waschen und das untere Drittel schälen. Öl in einem Topf auf höchster Einstellung erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Paprika dazugeben und kurz mit garen. Tomatenstücke und Wein angießen und ca. 10 Min. einkochen lassen.

Spargel mit Zucker, Salz, Butter und Wasser im Topf auf höchster Einstellung zum Kochen bringen und ca. 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 garen, abgießen. Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zum Spargel servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.78 Guacamole

2 mittelgroße Fleischtomaten (etwa 300 g)	2 Limonen
1 Zwiebel kleine	1 Bd. Koriander oder glatte Petersilie
3 Chilischoten rote	Salz
4 Avocados reife	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, das Fruchtfleisch fein hacken und dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und ebenfalls sehr fein hacken.

2. 1 Chilischote längs aufschlitzen, sorgfältig von den Kernen befreien, waschen und winzig klein würfeln.

3. Die Avocados schälen, längs halbieren und den Kern entfernen. Oder die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen heben. Das Fruchtfleisch grob zerschneiden. Die Limonen halbieren und auspressen. Die Avocados mit dem Limonensaft in den Mixer geben und pürieren.

4. Das Avocadopüree mit den Tomaten, der Zwiebel und der gewürfelten Chilischote mischen. Den Koriander oder die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Unter die Avocadocreame heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Chilischoten garnieren und servieren.

Schmeckt auch als Beilage.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1300 kJ

14.79 Heilbutt mit Auberginen

1 Aubergine (etwa 300 g)	Salz
1 Fleischtomate	1 Prise(n) Cayennepfeffer
1 Knoblauchzehe	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zwiebel kleine	4 Heilbuttkoteletts
1 Bd. Dill	2 TL Kräuter der Provence
1 EL Olivenöl	3 EL Öl
Zitronensaft	

1. Den Backofen auf 250° vorheizen. Ein Stück Alufolie auf das Backblech legen. Die Aubergine längs halbieren, mit der Schnittfläche nach unten darauf legen und im Backofen (Mitte) etwa 30 Minuten garen.
2. Inzwischen die Tomate überbrühen, häuten und entkernen. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, grob hacken. Den Dill waschen und abzupfen.
3. Das Fruchtfleisch der Aubergine aus der Schale lösen, mit den Tomaten, dem Knoblauch, der Zwiebel und dem Dill ganz fein pürieren. 4. Das Auberginenmus in einen Topf geben, mit dem Olivenöl, 1 El. Zitronensaft, Salz, dem Cayennepfeffer und Pfeffer würzen und wieder erwärmen. Zugedeckt warm halten.
5. Den Heilbutt abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und mit den Kräutern der Provence würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite etwa 3 Minuten (je nach Dicke) braten. Mit der warmen Auberginensauce anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1300 kJ

14.80 Imam bayildi

4 Auberginen mittelgroße

Salz

2 Zwiebeln mittelgroße

2 Tomaten mittelgroße

2 Peperoni milde

1 Bd. Petersilie glatte

1 TL Zucker

3 Knoblauchzehen

6 EL Olivenöl, kaltgepresst

1. Die Auberginen am Stielansatz abschälen, den Stiel stehen lassen. Die Auberginen längs so abschälen, dass Streifen von 3 - 4 cm Breite entstehen. 1 Streifen pro Aubergine in der Mitte einschneiden. Die Auberginen etwa 30 Minuten in Salzwasser legen.
2. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten kochendheiß überbrühen, häuten und das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Peperoni halbieren, Stiele, Kerne und Rippen entfernen. Die Schoten waschen und in Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Alles mit der Hand verkneten. Salzen und zuckern.
3. Die Auberginen ausdrücken. Die Schlitze auseinander ziehen und die Taschen mit dem Gemüse füllen. Die Auberginen in einen Topf legen. Die restliche Füllung auf die Schlitze legen. Die Knoblauchzehen schälen, in Stifte schneiden und diese in die Füllung stecken. Das Öl mit 1/4 l Wasser verrühren und über die Auberginen gießen.
4. Das Gericht etwa 10 Minuten zugedeckt bei starker Hitze ankothen, dann bei mittlerer Hitze in etwa 45 Minuten garen. Im Topf abkühlen lassen.
Schmeckt auch als Vorspeise gut.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

850 kJ

14.81 Italienische Kartoffeln

2 gross. Kartoffeln	100 g Mozzarella
Salz	2 Zweige Basilikum
Pfeffer	2 dünne Scheiben
Knoblauchpulver	Parmaschinken
2 Tomaten	

Kartoffeln waschen und ca. 30 Min. kochen. Danach abgießen, im heißen Topf ausdampfen lassen und längs halbieren. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Schnittflächen der Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver bestreuen. Tomaten waschen, putzen, trockentupfen und wie den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Schinkenscheiben quer halbieren.

Kartoffelhälften abwechselnd mit Schinken, Mozzarella und Tomate belegen. Anschließend jede locker in ein Stück Alufolie einschlagen, dabei auf der Oberseite einen Spalt offen lassen. Die Knollen im heißen Ofen ca. 10 Min. backen. Mit den Basilikumblättern garniert servieren. Extra-Tipp Mit der Wahl des Schinkens können Sie den Geschmack dieses Gerichtes schnell verändern. Versuchen Sie es auch mal mit spanischem Serrano- oder Schwarzwälder Schinken.

Mengenangabe: 1 Portion

Zubereitung: ca. 15 Minuten

Garen: ca. 40 Minuten

490 kcal; E 30 g, F 23 g, KH 38 g

14.82 Käse-Kohlrabi-Burger mit Bärlauchpesto auf Tomatenkompott

2 mittl. Kohlrabi	200 ml Tomatensaft
1/2 rote Zwiebel	40 g Bärlauch
6 schwarze Oliven	2 EL kaltgepresstes Rapsöl
2 EL Frischkäse	1 EL Pinienkerne
60 g Gouda in Scheiben	1 TL Zitronensaft
2 EL Gouda gerieben	2 EL Parmesan
2 EL Basilikum	1/2 EL Balsamico
1 Tomate	Jodsalz, Pfeffer
1 Frühlingszwiebel	2 Ciabattabrötchen
200 ml Gemüsebrühe	Basilikumstreifen

Kohlrabi dünn schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in Gemüsebrühe auf den Biss blanchieren, erkalten und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen, Ringe schneiden, Basilikum abzupfen. Tomate abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel säubern, in Röllchen schneiden. Oliven entsteinen, grob hacken. Bärlauch säubern, fein schneiden, mit Rapsöl, Pinienkernen, Parmesan, Zitronensaft gut aufmixen und abschmecken. Kohlrabischeibe mit Frischkäse bestreichen, eine Scheibe Gouda darauf, Zwiebelringe und Basilikumblätter (kleine Rest überlassen und in Scheiben schneiden) daraufgeben und das Ganze wiederholen, zum Schluss den Deckel darauf setzen, mit Frischkäse einstreichen, geriebenen Gouda darüber streuen, die Oliven obenauf und das Ganze in die Blanchierbrühe setzen und im Ofen 15-18 Minuten bei 160 ° C garen. Frühlingszwiebeln angehen lassen, mit Tomatensaft aufgießen, Tomatenwürfel dazu, mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Balsamico nachschmecken. Ciabattabrötchen kross backen. Tomatenkompott als Spiegel auf flachen Teller angießen, Basilikumstreifen darauf verteilen. Käse-Kohlrabi- Burger darauf setzen, Bärlauchpesto darüber geben, Scheiben von Ciabattabrötchen anlegen, Basilikumsträußchen obenauf setzen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

14.83 Käse-Tomaten

4 groß. Fleischtomaten	30 g Sonnenblumenkerne
Salz	1/2 Bd. kleinblättriges Basilikum
Paprika, rosenscharf	100 g saure Sahne oder Schmand
150 g Holland-Schnittkäse mit Gartenkräutern oder Brennesseln	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g Holland-Gouda, alt	Holland-Butter für die Form

Tomaten waschen. Oben einen Deckel abschneiden. Früchte aushöhlen, innen mit Salz und Paprika würzen.

Tomatendeckel und beide Käsesorten fein würfeln. Sonnenblumenkerne hacken. Basilikum abspülen, trockentupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Alles mit saurer Sahne oder Schmand vermischen und mit Pfeffer würzen.

Tomaten mit der Käsemischung füllen, in eine gebutterte feuerfeste Form setzen und bei 200°C im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten backen. Zu Fischfilet oder kurzgebratenem hellen Fleisch reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.84 Käse-Tomaten

wenig Margarine oder Butter	<i>Expressbeilagen</i>
1 kg Tomaten, in 1/2 cm dicken Scheiben	Gschwellti aus dem Dampfkochtopf
300 g Greyerzer, in 3 mm dicken Scheiben, oder Käseresten, z. B. von Tilsiter, Raclette- käse, Fontina	2 -Minuten-Polenta Toast
1 EL italienische Kräutermischung	Salat

Den Boden einer Bratpfanne mit Margarine oder Butter bestreichen, abwechslungsweise mit Tomaten- und Käsescheiben belegen.

Die Kräutermischung drüberstreuen.

Zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 7 Minuten dämpfen, bis der Käse geschmolzen ist.

Tipps - Gschwellti vom Vortag schälen und in Scheiben zwischen die Tomaten- und Käsescheiben legen. - Evtl. direkt in einer Servierpfanne zubereiten

Zubereitungszeit 15 Minuten

14.85 Käseknödel mit Tomaten-Specksauce

1 kg mehlig kochende Kartoffeln	2 Zwiebeln
100 g Stärkemehl	200 g durchwachsener Speck
3 Eigelb	1 EL Öl
1 EL Butter	500 g reife Tomaten
1 TL Salz	Salz
200 g Edamer-Käse im Stück	Pfeffer aus der Mühle
<i>Sauce:</i>	1 Prise Zucker

Kartoffeln mit Schale kochen.

Inzwischen Edamer in dünne Stifte schneiden oder mit einer Reibe ganz grob reiben.

Die gekochten Kartoffeln pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse mit Stärkemehl, Eigelb, Butter und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in etwa 20 Scheiben schneiden. In die Mitte jeder Scheibe etwas Käse geben. Mit Teig umhüllen und zu Knödeln formen. Knödel etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce Zwiebeln schälen und fein hacken. Speck in Würfel schneiden. Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser legen, abschrecken und häuten. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel- und Speckwürfel darin anbraten, Tomatenwürfel zugeben und alles etwas einkochen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Knödel in reichlich kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Knödel sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Käseknödel mit heißer Tomatensauce servieren. Beigabe: grüner Salat

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

14.86 Kartoffel-Auberginen-Auflauf

<i>Zutaten</i>	1 Knoblauchzehe
500 g Pellkartoffeln	50 g Schafskäse
250 g Auberginen	1 TL Oregano
200 g Tomaten	Salz
200 g Schlagsahne	Pfeffer

Kartoffeln, Aubergine und Tomaten in Scheiben schneiden. In eine gefettete Auflaufform schichten. Schlagsahne, durchgepreßte Knoblauchzehe, geriebenen Schafskäse, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren. Darübergeben, im Backofen (E-Herd: 200°C; Gasherd: Stufe 3) 40-45 Minuten garen. Pro Portion ca. 375 Kalorien / 1575 Joule

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

14.87 Kartoffel-Tomaten Pfanne

800 g sehr kleine Kartoffeln (fest kochend)	250 g Kirschtomaten
2 Rosmarinzwige	12 schwarze und
4 Knoblauchzehen	12 grüne entsteinte Oliven
1-2 frische rote Peperoncini	3-4 Oreganozweige
6-8 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, Glazé

Die Kartoffeln gründlich waschen, möglichst nicht schälen. Rosmarin waschen, trockentupfen, Nadeln fein hacken. Knoblauch abziehen. Peperoncini halbieren, entkernen, abbrausen, in feine Streifen schneiden.

Öl in einer tiefen, großen Pfanne erhitzen, die Kartoffeln mit Rosmarin und den ganzen Knoblauchzehen anbraten. Unter gelegentlichem Schütteln der Pfanne zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten. Deckel abnehmen und die Kartoffeln in weiteren 5 Minuten knusprig braten.

Peperoncini, Tomaten und Oliven hinzufügen, salzen, pfeffern und mit Glazé abschmecken. Weitere 5-10 Minuten braten, bis die Kartoffeln weich geworden sind.

Den Oregano abbrausen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Über die Kartoffelmischung streuen. Alles noch mal durchmischen und am besten in der Pfanne servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.88 Kartoffel-Tomaten-Türmchen mit Käse

1 EL Rapsöl	1/2 Bd. Basilikum
300 g Weichkäse	3 Fleischtomaten
frisch gemahlener Pfeffer	4 groß. mehligkochende Kartoffeln
Salz	

Kartoffeln waschen und in der Schale dämpfen. Abdampfen lassen (nach Geschmack pellen) und abkühlen lassen. Backofen auf 220 °C vorheizen. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten, halbieren und entkernen. Hälften in sehr kleine Würfel schneiden und mit fein geschnittenem Basilikum vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weichkäse in kleine Würfel schneiden und mit Tomatenmischung vermengen. Kartoffeln der Länge nach zweimal durchschneiden. 4 Blätter Alufolie mit Öl bestreichen und jeweils eine Kartoffelscheibe darauf legen. Alufolie am Rand hochschlagen. Die Hälfte der Tomatenmischung auf die Kartoffeln verteilen und wieder mit Kartoffelscheiben belegen. Vorgang noch einmal wiederholen. Zum Schluss Tomaten-Käse-Mischung und als Deckel die Endscheibe der Kartoffel daraufgeben. Mit der Alufolie auf ein Backblech setzen, Folien oben ein wenig geöffnet lassen. Im heißen Backofen etwa 10 Minuten überbacken. In der Folie servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

14.89 Kartoffelkuchen mit Schinken und Tomatensauce

3 EL gehackte Petersilie	geriebene Muskatnuss
3 EL Schnittlauchröllchen	1 TL getrockneter Majoran
400 g Tomaten	50 g Mehl
200 ml Milch	3 Eier
100 ml Instant-Brühe	1 Zwiebel
30 g Butterschmalz und Paniermehl für die Form	50 g Butterschmalz
150 ml Sahne (30%)	150 g gekochter Schinken
weißer Pfeffer	750 g mehligke Kartoffeln

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen. Die Schwarte vom Schinken abschneiden. Den Schinken würfeln, in 20 g Butterschmalz glasig braten, herausnehmen und beiseite stellen. Die gepellten Kartoffeln durch die Presse drücken. Mit dem Schinken, der geschälten, gehackten Zwiebel, den Eigelben, 30 g Mehl und den Gewürzen verrühren. Die Eiweiße und 100 ml Sahne getrennt steif schlagen und unterziehen. Den Kartoffelteig in eine gefettete, mit Paniermehl ausgestreute, verschließbare Puddingform füllen. Den Deckel schließen und die Form in einen hohen Kochtopf stellen. Soviel heißes Wasser dazugießen, dass die Form zu etwa 2/3 darin steht. Den Kartoffelkuchen in siedendem Wasserbad 70 Minuten garen, herausnehmen und noch 10 Minuten in der Form stehen

lassen. Inzwischen für die Sauce das restliche Butterschmalz erhitzen, den Rest des Mehls darin goldgelb rösten. Unter Rühren mit der Brühe und der Milch aufgießen. Zugedeckt bei geringer Hitzezufuhr 10 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die restliche Sahne und die gehäuteten, gewürfelten Tomaten untermischen. Die Sauce erhitzen, aber nicht mehr aufkochen. Die Kräuter untermischen. Die Puddingform kurz in kaltes Wasser tauchen. Den Kuchen rundherum am Rand mit einem spitzen Messer lösen, auf eine Platte stürzen. In Scheiben schneiden und mit der Sauce überziehen. Warm servieren.

Zubereitungszeit (in Min.): 60

14.90 Kartoffeln in Tomatensugo

800 g mehlig kochende Kartoffeln	2 Stängel frischer Oregano
1 Gemüsezwiebel	2 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
1 klein. Möhre	125 ml trockener Rotwein
1 Stange Bleichsellerie	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
800 g vollreife Eiertomaten	Salz
4 EL Olivenöl	

Zwiebel und Knoblauch schälen, Möhre und Bleichsellerie putzen und waschen und alles in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten kurz blanchieren, häuten, halbieren und ohne Stängelansätze und Kerne klein schneiden.

Das Öl in einem breiten, halbhohen Schmortopf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Tomaten und Kräuter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Rotwein aufgießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

In dieser Zeit die Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Unter die Tomaten mischen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 35 Minuten gar kochen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Oreganoblätter abzupfen, fein hacken und unter die Kartoffeln mischen. Thymian und Rosmarin entfernen, das Kartoffelgericht mit Salz und Pfeffer würzen und noch kurz erhitzen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

14.91 Kartoffeln mit Pestohaube und Gemüse

110 g Mandeln	1 Ei großes
50 g Parmesan	2 EL Olivenöl kaltgepresstes
40 g Schafkäse	3 Knoblauchzehen

1 Bd. Basilikum, mittelfein gehackt	250 g Zucchini junge
Meersalz	250 g Eiertomaten reife
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	0.5 TL Curry
400 g Kartoffeln festkochende	1 Prise(n) Cayennepfeffer
100 g Zwiebelwürfel	1 EL glatte Petersilie, frisch gehackt

1. Die Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen, etwa 20 Minuten darin liegen lassen, dann abziehen. 50 g für das Gemüse beiseite stellen. 8 Mandeln blättrig schneiden. Die übrigen mit dem Parmesan und dem Schafkäse im Blitzhacker fein zerkleinern.
2. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Das Ei, 1 EL Öl, 2 durchgepresste Knoblauchzehen und das Basilikum unter den Käse rühren, salzen und pfeffern.
3. Die Kartoffeln sauber bürsten und längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In eine gefettete Pizzaform (24 cm Durchmesser) legen und im Backofen (Mitte) etwa 15 Minuten backen.
4. Die Käsemischung auf den Kartoffeln verteilen, die Mandelblättchen aufstreuen. Etwa 15 Minuten im Backofen (oben) backen, bis die Pestohaube goldgelb ist.
5. Die Zwiebeln und 1 feingehackte Knoblauchzehe in 1 EL Öl goldgelb braten. Die Zucchini in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln etwa 5 Minuten braten. Die Tomaten achteln, mit dem Curry und dem Cayennepfeffer zu den Zucchini geben und etwa 5 Minuten dünsten. Die restlichen Mandeln hacken oder raspeln und mit der Petersilie unter das Gemüse mischen. Mit den Kartoffeln anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

1700 kJ

14.92 Kartoffelnocken mit Tomaten

750 g mehlig kochende Kartoffeln	3 EL (à 20 g) Butter
Salz	150 g + etwas Mehl
Pfeffer	600 g Tomaten
Muskat	4 -6 Salbeiblätter
3 Eigelb (Gr. M)	50 g Parmesan (Stück)

1. Kartoffeln schälen, waschen, in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Dann abgießen, abdämpfen und durch die Kartoffelpresse drücken.
 2. Mit Eigelb und 1 EL Butter verkneten, abkühlen lassen. Ca. 150 g Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat darunter kneten. Auf etwas Mehl zu fingerdicken Strängen rollen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Mit der Gabel leicht eindrücken.
 3. Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten und würfeln. Mit Salbei in 2 EL heißer Butter schwenken. Die Nocken in siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten gar ziehen und dann abtropfen lassen. Alles anrichten. Parmesan darüber hobeln.
- Wein-Tipp: Südtiroler Meraner Vernatsch.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.**Portion ca.:** 470 kcal / 1970 kJ; E 15 g, F 21 g, KH 53 g**14.93 Kartoffelpizza**

100 Stk. Gewürzpauschale (Pfeffer, Salz, Muskatnuss)	1000 ml Tomatensauce
200 g Basilikum, TK	400 ml Rapsöl
4000 g Tomaten, in Scheiben	400 g Kartoffelpüreepulver
5000 g Mozzarella, in Scheiben	2000 g Zwiebeln, gewürfelt
3000 g Salami, in Scheiben	1500 ml Vollei, Tetra
100 g Oregano, gerebelt	20000 g Kartoffeln, fest kochend, küchenfertig

Kartoffeln raspeln. Mit Salz und Muskat würzen. Vollei, Zwiebeln und Püreepulver zufügen und gut vermengen. Röstis formen, in heißem Öl kurz von beiden Seiten anbraten. Auf Bleche legen und zur Seite stellen. Die Röstis mit Tomatensauce bestreichen und mit Oregano würzen. Salami darauf verteilen. Tomaten darauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss die Mozzarellascheiben darauf legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C gut 10 Min. backen. Anrichtehinweis: Überbackene Kartoffelpizza dekorativ auf Tellern anrichten. Nach Wunsch mit frischem Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 100 Personen**je Portion:** 454 kcal / 1715 kJ**14.94 Kartoffelpuffer Parisienne**

16 Scheib. gekochter Schinken	400 g frische Champignons
Salz und frisch gemahlener Pfeffer	400 g Kartoffeln
4 EL Butterschmalz	1 Prise Zucker, Salz
3 EL Mehl	10 Blättchen frischer Basilikum
2 EL gehackte Petersilie	1 Zwiebel, klein gehackt
3 Eier	80 g Butter
4 EL saure Sahne	1 kg reife Tomaten

Zur Zubereitung der Tomatensauce die Tomaten ganz kurz in kochendes Wasser legen, Schale abziehen und Tomaten in kleine Stückchen schneiden. Harten, gelben Tomatenkern ausschneiden und zurücklassen. Butter erhitzen, Zwiebel goldgelb braten, Tomatenstückchen dazugeben und unter Rühren ca. 15 Min, kochen lassen. Tomatenmasse durch ein Sieb streichen. Mit Kartoffelwasser binden und noch einmal aufkochen lassen. Basilikum in kleine Streifen schneiden und untermischen. Mit Zucker und Salz abschmecken. Für die

Zubereitung der Kartoffelpuffer rohe Kartoffeln schälen, fein reiben und in einem Tuch gut ausdrücken. Kartoffelwasser abfangen und später weiterverwenden. Champignons klein hacken und zu den Kartoffeln geben. Die restlichen Zutaten dazu rühren, zu kleinen Puffern formen und in Butterschmalz ausbraten. Fertige Puffer im Ofen warm halten. Alle Puffer mit Schinkenscheiben belegen und mit Tomatensauce überziehen. Heiß servieren. Dazu passt: Salat.

Tipps für Variationen: - Kartoffel-Champignon-Masse in eine flache Auflaufform geben und bei 200 Grad 20 bis 30 Min. backen. Als Beilage zu Wild servieren. - Minipuffer herstellen und als Vorspeise servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 50

645 kcal / 0 kJ

14.95 Kartoffelragout mit grünen Bohnen

600 g grüne Bohnen junge	8 Zweig(e) Bohnenkraut
800 g Kartoffeln vorwiegend festkochende	300 g Paprikaschoten grüne
1 Zwiebel große	300 g Tomaten feste, reife
2 Knoblauchzehen	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL Olivenöl kaltgepresstes	2 Handvoll Basilikum
2 TL Gemüsebrühe gekörnte	2 EL glatte Petersilie, frisch gehackt
Meersalz	200 g Sahne saure

1. Die Bohnen waschen, putzen und quer halbieren. Die Kartoffeln sauber bürsten und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken.
2. Das Öl mit 2 Esslöffeln Wasser in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin andünsten.
3. Die Bohnen, die Kartoffeln, die Brühe, 1 Tl. Salz, das Bohnenkraut und 1/4 l Wasser dazugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen.
4. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und quer in Streifen schneiden. Zu den Kartoffeln geben und etwa 10 Minuten kochen.
5. Die Tomaten würfeln, unter das Gemüse mischen und etwa 2 Minuten ziehen lassen. Das Bohnenkraut entfernen und das Ragout mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.
6. Das Basilikum und die Petersilie unter die saure Sahne rühren. Auf jede Portion etwas Kräutersahne geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1500 kJ

14.96 Kartoffelsalat zum Fest mit getrockneten Tomaten und Fleischwurst

<i>Getrocknete Tomaten</i>	50 g Pancetta (fein gewürfelt)
200 g getrocknete Tomaten	100 ml Olivenöl
300 ml Olivenöl	100 ml Traubenkernöl
1 Knoblauchzehe	50 ml Haselnussöl
etwas Orangen- und Limonenabrieb	80 ml Weißweinessig
etwas Thymian	Salz, Pfeffer
Pfeffer, Salz	Etwas Senf
<i>Kartoffelsalat</i>	50 g Radieschen (in Scheiben geschnitten)
500 g Kartoffeln (festkochend, gekocht und in Scheiben geschnitten)	100 g Rucola
300 g Fleischwurst	etwas Petersilie (fein gehackt)
4 Schalotten (in Streifen geschnitten)	30 g Pinienkerne (in einer Pfanne etwas geröstet)

Getrocknete Tomaten: Die getrockneten Tomaten mit heißem Wasser übergießen und einweichen, bis sie die gewünschte Konsistenz haben. Tomaten gut abtropfen und in ein Glas mit Deckel füllen. Das Olivenöl mit den Gewürzen erhitzen und auf die Tomaten gießen, bis sie bedeckt sind. Glas verschließen und am besten eine Woche ziehen lassen - ansonsten direkt verwenden.

Kartoffelsalat: Kartoffeln mit Schale einen Tag vorher kochen, pellen und auskühlen lassen damit sie eine gute Festigkeit haben. Schalotten und Pancetta in einem Topf mit etwas Öl glasieren. Essig, Senf und die Ölen dazugeben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecke. Den Sud noch heiß über die Kartoffeln geben und zwei Stunden marinieren.

Trockentomaten und den Rucola in Streifen schneiden und mit den Radieschenscheiben, der Petersilie und den Pinienkerne kurz vor dem Servieren unter den Kartoffelsalat heben. Dazu gebratene Fleischwurst in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl scharf anbraten.

Mengenangabe: 4 Personen

14.97 Kirschtomaten mit Leber

800 g Kirschtomaten	100 ml Fleischbrühe
2 Knoblauchzehen	500 g Kalbsleber in Scheiben
5 EL Olivenöl	Mehl zum Bestäuben
2 Lorbeerblätter	Salz
50 ml trockener Weißwein	Pfeffer

Die Kirschtomaten waschen, putzen und halbieren. Die Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch kurz darin andünsten, die Lorbeerblätter sowie die vorbereiteten Tomaten hinzufügen und alles etwa 3 Min. braten. Das Gemüse mit dem Weißwein und der Fleischbrühe ablöschen. Dann etwa 10 Min. bei milder Hitze dünsten. Inzwischen die Leber abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit einem Messer von evtl. vorhandenen Äderchen und der

Haut befreien. Mit etwas Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl abklopfen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Leber von jeder Seite 3-4 Min. darin braten. Inzwischen die Tomaten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Leber ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Alles auf Tellern anrichten, evtl. Bratkartoffeln dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 330 kcal; E 25 g, F 19 g, KH 12 g

14.98 Kirschtomaten mit Polenta

1 Knoblauchzehe	100 g Parmesan
3 Zwiebeln	Salz, Pfeffer aus der Mühle
6 EL Olivenöl	1 Ei
150 g Polenta (Maisgrieß)	500 g Kirschtomaten
500 ml Gemüsebrühe (instant), ca.	1/2 Bd. Thymian

Den Knoblauch und 1 Zwiebel abziehen, beides fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Knoblauch sowie Zwiebel darin anbraten. Die Polenta einstreuen und unter Rühren die Brühe angießen. Polenta nach Packungsangabe garen.

Inzwischen den Parmesan reiben und 2/3 davon unter die Polenta ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Polenta etwas abkühlen lassen, dann das Ei unterrühren.

Ein Backblech mit Alufolie auslegen und die Polenta etwa 1 cm dick aufstreichen. Vollständig auskühlen lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die Polenta mit restlichem Parmesan bestreuen und im Ofen in ca. 20 Min. goldgelb backen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und trockentupfen. 2 Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Zweigen zupfen. 4 EL Olivenöl erhitzen, Tomaten und Zwiebeln darin weich dünsten. Thymian hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Polenta in Stücke schneiden und mit den Zwiebel-Tomaten anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Min.

Backen ca. 20 Min.

pro Person: 400 kcal; E 13 g, F 24 g, KH 31 g

14.99 Kräuter-Tomaten

1 kg längliche Tomaten (z. B. Busch- oder Flaschentomaten)	2 EL gehackte Kräuter (z. B. Thymian, Oregano und Rosmarin)
2 EL Balsamico-Essig	1 Ciabatta-Brot
8 EL Olivenöl	3 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer	

Tomaten putzen, waschen, längs halbieren und in eine Schüssel geben. Essig mit 2 EL Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Marinade über die Tomaten träufeln, alles gut mischen.

Tomaten mit der Schnittfläche nach oben auf extrastarke Alufolie setzen und bei milder Hitze auf dem heißen Grill ca. 30 Min. grillen, bis sie runzelig werden.

Brot der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und mit übrigem Olivenöl verrühren. Auf die Brotstücke träufeln, mit Salz würzen und auf dem Grill rösten. Grilltomaten in einer Schale anrichten und das geröstete Knoblauchbrot dazu servieren.

Grillen ca. 35 Min.

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Person ca.: 390 kcal; E 7 g, F 21 g, KH 39 g

14.100 Lasagne mit Auberginen und Zucchini

1 groß. Aubergine (etwa 350 g)	Salz
450 g Zucchini	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
6 EL Olivenöl	250 g Lasagneblätter
1 Zwiebel große	100 g Oliven schwarze
3 Knoblauchzehen	2 EL Butter
1 Dose(n) geschälte Tomaten (groß, 800 g)	2 EL Mehl
2 TL frischer Oregano	1 l Milch
(oder 1 Teel. getrockneter)	100 g Parmesan, frisch gerieben
1 TL frischer Thymian	Muskatnuss, frisch gerieben
(oder 1/2 Teel. getrockneter)	Fett für die Form

1. Die Aubergine und die Zucchini waschen und die Stielansätze abschneiden. Das Gemüse in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Würfel darin portionsweise rundherum anbraten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Im verbliebenen Bratfett weich dünsten. Die Tomaten in den Topf geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Den Oregano, den Thymian, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles etwa 25 Minuten zugedeckt köcheln.

3. Inzwischen die Lasagneblätter in Salzwasser in 8 - 10 Minuten 'al dente' kochen und dann abtropfen lassen. Die Oliven halbieren, entsteinen und mit den Gemüswürfeln zu den Tomaten geben. Alles kurz aufkochen, abschmecken und, falls nötig, nachwürzen. Den Backofen auf 220° vorheizen. Eine feuerfeste Form fetten.

4. Die Butter in einem Topf aufschäumen, das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Die Milch dazurühren. Aufkochen und den Parmesan untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Lagenweise die Nudeln, das Gemüse und die Sauce einschichten und im Backofen (Mitte) in etwa 30 Minuten goldbraun überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 90 Minuten
 3600 kJ

14.101 Lescó - ungarisches Tomatengemüse

100 g Speckwürfeli	500 g Tomaten, geschält, in Würfeln
2 Zwiebeln, in Streifen	1 EL milder Paprika
1 Knoblauchzehe, gehackt	1/2 TL Salz
1 grüne und	Pfeffer aus der Mühle
1 gelbe Peperoni, in Würfeln	

Speckwürfeli ohne Fett glasig braten. Hitze reduzieren, Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni zufügen und ca. 5 Minuten mitdämpfen. Tomaten beigegeben, würzen. Zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 30 Minuten köcheln.

14.102 Letscho

800 g Paprikaschoten	1 EL Schweineschmalz, ersatzweise 3 El. Öl
300 g Tomaten	1 TL Paprikapulver, edelsüß
3 Zwiebeln große	1 Prise(n) Paprikapulver, rosenscharf
2 Scheibe(n) durchwachsener Räucherspeck- 63 (etwa 50 g)	Salz

1. Die Paprikaschoten von den Stielansätzen, den Kernen und den weißen Trennwänden befreien, waschen und in dünne Ringe schneiden.
2. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Achteln, dabei die Stielansätze entfernen.
3. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Speck von der Schwarte befreien und in kleine Würfel schneiden.
4. In einem Topf das Schmalz oder das Öl erhitzen und die Speckwürfel darin anbraten. Die Zwiebelscheiben hinzufügen und goldgelb braten. Die Paprikapulver darüber stäuben und schnell verrühren. Die Paprikaringe dazugeben, salzen und bei starker Hitze anbraten. Die Tomaten in den Topf geben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten dünsten. Heiß servieren.
Dazu schmeckt Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 45 Minuten
 740 kJ

14.103 Mangoldröllchen mit Parmesan

500 g Kartoffeln festkochende	1 TL Meersalz
12 mittelgroße Mangoldblätter (etwa 600 g)	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
100 g Grünkern, sehr grob geschrotet	Muskatnuss, frisch gerieben
240 g Zwiebeln	500 g Tomaten reife, aromatische
20 g Butter	4 EL Olivenöl kaltgepresstes, unraffiniertes
150 g Schafkäse	4 TL Gemüsebrühe gekörnte
2 EL Majoran	4 TL Thymianblättchen frische
2 EL Petersilie, frisch gehackt	5 EL Parmesan, frisch gerieben
3 EL Borretschblätter, frisch gehackt	6 EL Sahne
2 Knoblauchzehen	

1. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten und in wenig Wasser 20 - 25 Minuten kochen.
2. Inzwischen den Mangold gründlich waschen, die Stiele keilförmig ausschneiden und beiseite legen. Jeweils 2 Mangoldblätter in kochendem Wasser etwa 1 Minute blanchieren, mit dem Schaumlöffel herausheben und auf einem Sieb abtropfen lassen.
3. Den Grünkern in 180 ml Blanchierflüssigkeit etwa 2 Minuten unter Umrühren kochen und etwa 15 Minuten auf der ausgeschalteten Kochplatte ausquellen lassen, bis die Flüssigkeit völlig aufgesogen ist.
4. Die Zwiebeln schälen. Einen Teil für die Füllung fein würfeln (etwa 2 Esslöffel), den Rest grob würfeln.
5. Die Kartoffeln schälen und mit dem Kartoffelstampfer in einer Schüssel grob zerdrücken. Die Butter dazugeben und den Schafkäse darüber bröckeln. Den Grünkern, die feinen Zwiebelwürfel und die Kräuter hinzufügen. Den Knoblauch dazupressen. Alle Zutaten gut mischen und mit dem Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. Auf jedes Mangoldblatt etwas von der Kartoffelmasse geben. Das Blatt an den Seiten einschlagen und aufrollen.
7. Die Mangoldstiele in schmale Streifen schneiden.
8. Die Tomaten halbieren, das weiche Innere mit den Kernen herausnehmen, zerkleinern und in eine Servierpfanne geben. Das Fruchtfleisch grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen und beiseite stellen. Das Innere etwas einkochen lassen.
9. Das Öl, die Mangoldstiele und die groben Zwiebelwürfel dazugeben und alles etwa 3 Minuten dünsten.
10. Die Tomatenwürfel, die gekörnte Brühe und den Thymian unterrühren.
11. Die Mangoldröllchen nebeneinander auf die Tomaten legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 - 25 Minuten garen.
12. Inzwischen den Käse mit so viel Sahne verrühren, dass eine cremige Masse entsteht. Auf jedes Mangoldröllchen etwas Käsecreme geben, die Röllchen sofort servieren. Dazu schmeckt Fenchelsalat oder Eissalat mit Zucchini.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

2400 kJ

14.104 Marinierte Tomaten

4 Tomaten (evtl. mehr)	Dill oder
2 EL Honig, heiß, flüssig (evtl. mehr)	Basilikum
2 EL Rotweinessig	Salz
2 EL Öl	Pfeffer
Zitronenmelisse, einige Blättchen	

Tomaten in dünne Scheiben schneiden, mit Honig bepinseln, mindestens 1 Stunde zuge-
deckt stehen lassen. Vor dem Servieren Rotweinessig und Öl über die Tomaten träufeln,
mit in Streifen geschnittenen Basilikum- oder Melisseblättchen oder Dill bestreuen und
würzen. 3 g Eiweiß, 24 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 1542 kJ, 368 kcal

Mengenangabe: 4 Portionen**Zubereitungszeit** 15 Minuten**14.105 Mexikanische Tomaten**

4 groß. Fleischtomaten	3 EL Sonnenblumenöl
1/4 TL Salz	2 EL beiseite gestellter Tomatensaft
wenig Pfeffer aus der Mühle	1/4 TL Salz
<i>Füllung</i>	wenig Pfeffer
Öl zum Braten	1 klein. Dose Maiskörner (ca. 140 g), abge- tropft
300 g Pouletbrüstli,	1 Avocado, halbiert, entkernt,
in ca. 1 cm großen Würfeln	in ca. 1 cm großen Würfeln
wenig Salz und Pfeffer	2 EL glattblättrige Petersilie oder Korian- der, zerzupft
1 EL Zitronensaft	

Von den Tomaten je einen ca. 1 cm dicken Deckel abschneiden, beiseite legen. Tomaten
aushöhlen, würzen. Tomateninneres durch ein Sieb streichen, den entstandenen Saft
auffangen, beiseite stellen.

Füllung: Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen, Fleisch portionenweise
ca. 4 Min. braten. Herausnehmen, würzen, abkühlen. Zitronensaft, Öl und Tomatensaft in
einer Schüssel gut verrühren, Soße würzen. Mais, Avocado, Petersilie und Fleisch in die
Soße geben, mischen. Füllung in die Tomaten verteilen, beiseite gelegte Deckel dazulegen.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.**Pro Person:** 381 kcal / 1594 kJ; E 22 g, F 27 g, KH 13 g

14.106 Neue Kartoffeln mit Rucola auf Käsesoße mit Basilikumtomaten

6 Stk. Oliven	1/2 Frühlingszwiebel
Jodsalz, Pfeffer	1/16 l Gemüsebrühe
1 1/2 EL Rapsöl	1 Tomate
2 EL Allgäuer Emmentaler, gerieben	1 EL Basilikum
1/2 EL Kapern	je 1/4 Paprika (rot, gelb, grün)
1 EL Schmand	2 EL Rucola
2 EL Frischkäse	4 mittlere, neue Kartoffeln
1 TL Balsamico	

Kartoffeln in kaltem Wasser mit der Wurzelbürste gut säubern, eine Seite etwas anschneiden. Paprika entkernen, säubern, feine Streifen scheiden. Tomate abziehen, entkernen, in Filets schneiden. Basilikum abzupfen, grob klein schneiden. Frühlingszwiebel säubern, in grobe Stücke schneiden. Oliven entkernen, Scheiben schneiden. Rucola säubern und in grobe Streifen schneiden. Paprika und Frühlingszwiebeln in Rapsöl glasig angehen lassen, Frischkäse und Schmand zufügen und mit Brühe angießen, leicht köcheln lassen und in eine feuerfeste Auflaufform umgießen. Kartoffeln mit Schnittfläche nach oben daraufsetzen, Rucola darauf anhäufeln, den geriebenen Allgäuer Emmentaler darüber streuen und im Ofen bei 160 °C ca. 20-25 Minuten garen. Oliven und Kapern in Rapsöl angehen lassen, Tomatenfilets und Basilikum zugeben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen, anschließend mit Balsamico verfeinern. Auflaufform aus dem Ofen nehmen, Basilikumtomaten über die Kartoffeln verteilen, mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

14.107 Ofen-Tomaten mit Feta

8 Strauchtomaten	2 EL Olivenöl
200 g Feta	2 Zweige Oregano
Salz, Pfeffer	2 Zweige Basilikum
1 EL gerebelter Oregano	

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Tomaten waschen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Feta abtropfen lassen, grob würfeln und in eine gefettete Auflaufform geben. Tomatenscheiben darauf verteilen. Tomaten kräftig mit Salz, Pfeffer sowie gerebeltem Oregano würzen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. backen.

Oregano- sowie Basilikumzweige abbrausen und trockenschütteln. Basilikumblätter von den Zweigen zupfen. Tomaten mit Feta aus dem Backofen nehmen und mit den Kräutern garniert servieren. Dazu schmeckt Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Person ca.: 190 kcal; E 10 g, F 15 g, KH 4 g

14.108 Ofenkartoffeln mit Basillikum-Tomaten

2 Kartoffeln, mittelgroße (ca. 250 g)	Meersalz
1 Fleischtomate	1 TL Speiseleinsöl
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
1 EL Basilikum, frisch gehackt	30 g Edamer Käse

Kartoffeln waschen, garen, pellen und halbieren. Die Tomaten etwa 3 Minuten in heißes Wasser legen, enthäuten und würfeln. Die Knoblauchzehe zerdrücken. Die Kartoffelhälften mit einem Löffel etwas aushöhlen. Die entnommene Kartoffelmasse zerdrücken, mit Tomatenwürfeln, Knoblauch, Öl, Kräutern und Gewürzen mischen. Die Masse in die Kartoffelhälften füllen, den Käse darüber geben. Die Kartoffelhälften im Backofen bei 200° überbacken, bis der Käse zerläuft.

Mengenangabe: 1 Portion

Pro Person: 323 kcal

14.109 Okra mit Tomaten

500 g kleine Okraschoten	1 kg kleine Fleischtomaten
Salz	100 ml Olivenöl
2 mittelgroße Zwiebeln oder	Pfeffer
1 Bund Frühlingszwiebeln	etwas Zucker, Thymian

Diese griechische Zubereitung von Gemüse - leicht gesäuert, in Öl geschmort und kalt aufgetragen - hat unter der Bezeichnung 'à la grecque' Eingang in die große internationale Küche gefunden. Hierzu schmecken gegrillte Lammkoteletts oder -chops, auch Schweinekoteletts, begleitet von trockenem rotem griechischem Landwein oder weißem geharztem Retsina.

Zubereitung: Größere Okras (über 5 cm) haben häufig Fäden und werden zäh. Bestehen Sie also beim Einkauf auf kleinen, festen und glatten Früchten (Okra sind Gemüsefrüchte). Zuerst waschen, die Stielansätze knapp abschneiden, ebenso das spitze Ende (nicht zu weit innen, damit der zähe Saft nicht austritt). Zwiebeln hacken, Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. Tomaten brühen, enthäuten, vierteln oder halbieren und entkernen. Zwiebeln im heißen Öl anbraten, Okra zugeben und unter Rütteln ebenfalls rundum anbraten. Dann die Tomaten, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Zucker und Thymian zufügen und zugedeckt bei kleinster Hitze 10-12 Minuten schmoren. Erkalten lassen. - Wer es gern mag, der schmort noch eine

zerdrückte Knoblauchzehe mit.

Mengenangabe: 4 Personen

14.110 Okraschoten in Tomatensahne

500 g frische Okraschoten, ersatzweise aus der Dose	250 g Pizzatomen etwas Salz
1 groß. Zwiebel	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 frische Chilischote	1 TL getrockneter Oregano
3 EL Pflanzenöl	1/2 TL Kreuzkümmel
1 TL brauner Zucker	1/4 TL scharfes Currypulver
100 ml Sherry	200 g Sahne
200 ml Gemüsebrühe	

Okraschoten waschen, abtrocknen und die Stiele abschneiden. Die Schoten dabei nicht aufschneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Wenn man nicht mit Haushaltshandschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen.

Den Wok heiß werden lassen und das Pflanzenöl darin erhitzen. Zwiebelwürfel und Chilistreifen im Öl andünsten und die Okraschoten hinzufügen.

Alles mit Zucker bestreuen, durchrühren und mit Sherry ablöschen. Die Brühe aufgießen und das Ganze etwa 5 Minuten kochen lassen.

Die Tomaten einrühren und alles etwa 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano, Kreuzkümmel und Currypulver würzen.

Die Sahne einrühren, kurz erhitzen, erneut abschmecken und alles auf 4 vorgewärmte Teller oder Schalen verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

14.111 Panierte Tomatenscheiben

600 g mittelgroße, feste Fleischtomaten	50 g Semmelbrösel
Salz	1 EL gemahlene Haselnüsse
Pfeffer	2 EL Butterschmalz
75 g Mehl	1/2 Bd. Petersilie
2 klein. Eier	

Die Fleischtomaten abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Früchte vom Stielansatz befreien und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern.

Das Mehl in einen tiefen Teller geben. Die Eier in einem weiteren Teller verquirlen. Semmelbrösel und Haselnüsse in einem 3. Teller mischen. Die Tomatenscheiben zuerst im Mehl, dann in den Eiern und anschließend in der Bröselmischung wenden.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Tomatenscheiben darin portionsweise von jeder Seite in 3-4 Min. goldgelb backen. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln. Einige Blättchen abzupfen, den Rest hacken. Tomaten anrichten, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

pro Person: 250 kcal; E 9 g, F 11 g, KH 26 g

14.112 Paprika in Tomatenmus

4 groß. rote Paprikaschoten	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
80 g Salami in Scheiben	Oregano
30 g Butter	2 Eier
2 Tasse(n) Langkornreis	4 EL Sahne
4 Tasse(n) schwach gesalzene Brühe	1 Bd. Petersilie
1 Zwiebel	100 g Holland-Gouda, mittelalt
20 g Butter	Paprikapulver
1 groß. Dose geschälte Tomaten	

Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne und weiße Innenrippen entfernen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Salami in kleine Plättchen schneiden. Beides in der Butter 10 Minuten braten. Den Reis in den Topf geben und glasig dünsten. Mit Brühe ablöschen. Bei milder Hitze in 20 Minuten garen.

Für die Tomatensauce Zwiebel fein hacken und in Butter glasig dünsten. Die Tomaten mit einer Gabel zerdrücken und mitsamt dem Saft zufügen. 15 Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und in eine feuerfeste Form füllen.

Eier, Sahne, feingehackte Petersilie und den frisch geriebenen Käse unter den Reis mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig abschmecken. Die Schoten damit füllen und in die Form setzen. Bei 200 Grad 35-40 Minuten backen.

14.113 Paprikaschoten mit Hackfleisch-Brotfüllung auf Tomatenrahm

3 Zweige Basilikum	1 EL geröstete Pinienkerne
70 ml Tomatensaft	3 EL Sauerrahm
50 ml frische Sahne	60 g Zwiebeln
50 ml Milch	1/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe

1 TL Rapsöl	3 EL Quark
Salz, Pfeffer	3 Eier
100 g Champignons	120 g Brotwürfel
2 EL gehackte Petersilie	450 g gemischtes Hackfleisch
2 EL Schnittlauchröllchen	6 Paprikaschoten grün, gelb und rot

Paprikaschoten der Länge nach halbieren, Kernhaus entfernen. Champignons putzen, mit Krepp reinigen und feinwürfeln. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Basilikum in Streifen schneiden. Brot in Würfel schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Pinienkerne rösten. Hackfleisch mit in Milch eingeweichten Brotwürfeln vermengen. Quark, Eier, Schnittlauch, Petersilie, Champignons zugeben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Paprikahälften damit füllen. Brühe in einen flachen Topf oder eine Pfanne geben, die Paprikahälften einsetzen und im Backofen bei 160 °C ca. 18-20 Minuten garen. Zwiebeln in heißem Rapsöl glasig dünsten, mit etwas Brühe ablöschen und mit Tomatensaft aufgießen, leicht köcheln lassen. Basilikumstreifen und Sahne zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatenrahm auf Tellern verteilen, 3 Paprikahälften aufsetzen, mit Sauerrahm und Pinienkerne ausgarnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

14.114 Patisson-Tomaten

8 mittelgroße Tomaten	frische gehackte Kräuter nach Belieben, zum Beispiel Rosmarin, Oregano
Salz	
Pfeffer	1 1/2 dl Rahm
<i>Füllung</i>	75 g Greyerzer, gerieben
1 EL Margarine	Salz
1 Zwiebel, fein gehackt	Pfeffer
1 Knoblauchzehe, gepresst	Paprika
250 g Patisson (ca.)	Margarine
2 Zucchini (ca. 200 g)	Parmesan, gerieben

Die Tomaten aushöhlen, das Fruchtfleisch mit etwas Wasser weichkochen, durch ein Sieb streichen und in eine ofenfeste Form gießen. Die Tomaten mit Pfeffer und Salz würzen und in die Form stellen. Für die Füllung Zwiebeln und Knoblauch in der warmen Margarine andämpfen. Ungeschälten Patisson und Zucchini an der Röstiraffel reiben, beifügen und 5-10 Minuten dämpfen, Kräuter und Rahm dazugeben, die Hitze erhöhen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Greyerzer darunterühren, die Füllung würzen, in die Tomaten verteilen, mit geriebenem Käse und Margarineflöckli bestreuen.

Überbacken: 10-15 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Die Füllung mit 2 Eiern vermischen, in kleine ofenfeste Förmli füllen und als

Aufläufli backen. Eine raffinierte Vorspeise!

14.115 Peretti-Schiffli

4-6 Peretti Tomaten

FÜLLUNG

100 g Roquefort

1 Päckli Magerquark (250 g)

1 EL Cognac

1 Prise Salz

1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten

Pfeffer aus der Mühle

einige Majoranblättchen

wenig Schnittlauch, in 4 cm langen Stücken

Vorbereiten: Tomaten längs halbieren, mit dem Apfelaushöher aushöhlen.

Füllung: Roquefort mit einer Gabel fein zerdrücken. Restliche Zutaten bis und mit Pfeffer begeben, gut verrühren. Masse in einen Spritzsack mit gezackter Tülle geben und in die Tomatenhälften spritzen. Mit Majoranblättchen und Schnittlauch garnieren. 1/2 Stunde kühl stellen.

Tipp: Fruchtfleisch für eine Suppe oder eine Salatsauce verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

14.116 Piccata

600 g Kürbis (z. B. Potimarron, Muscade),
in ca. 5 mm dicken Scheiben

1/4 TL Salz

wenig Pfeffer

2 Msp. Muskat

3 EL Mehl, ca.

2 Eier

4 EL geriebener Parmesan

wenig Pfeffer

1 EL Kürbiskerne, fein gehackt

Bratbutter zum Braten

Tomatensauce

1 EL Olivenöl

300 g reife Tomaten (z. B. Ramato),

in ca. 1 cm großen Würfeln

2 Prisen Zucker

1/2 TL Salz

wenig Pfeffer

1 EL Basilikum, fein geschnitten

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Kürbisscheiben würzen. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier mit Käse, Pfeffer und Kürbiskernen in einem tiefen Teller verklopfen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Kürbisscheiben portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, in der Ei-Käse-Mischung wenden und beidseitig je ca. 3 Min. goldbraun braten, herausnehmen, warm stellen.

Tomatensauce: Öl warm werden lassen. Tomaten und Zucker begeben, ca. 5 Min. dämpfen, würzen, Basilikum darunter mischen, zur Piccata servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 207 kcal / 866 kJ; E 10 g, F 12 g, KH 37 g

14.117 Reisgratin mit Zucchini

200 g Naturreis	1 TL frischer Oregano (oder 1/2 Teel. getrockneter)
Salz	100 g Oliven schwarze
1 Zwiebel große	4 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Butter	Fett für die Form
400 g Zucchini	100 g Edamer, frisch gerieben (oder mittelalter Gouda)
3 Fleischtomaten	
1 TL Korianderkörner zerdrückte schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	

1. Den Reis in 1/2 l kochendes Salzwasser geben und in etwa 40 Minuten ausquellen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin weich braten.
3. Die Zucchini längs vierteln und in dünne Scheibchen schneiden. Mit der Zwiebel dünsten.
4. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken, unter die Zucchini mischen und 1 - 2 Minuten weiterdünsten. Mit dem Koriander, Salz, Pfeffer und dem Oregano kräftig würzen. Den Backofen auf 200° vorheizen.
5. Den Reis mit dem Gemüse mischen, die Oliven und die Sonnenblumenkerne dazugeben und die Masse abschmecken.
6. Eine Auflaufform fetten, die Masse hineingeben und mit dem Käse bestreuen. Im Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

2170 kJ

14.118 Saftige Tomatenspieße

300 g Tomaten	2 kl. Zucchini, in langen, dünnen Scheiben
1/2 Bd. Thymian, geh.	2 EL Zitronensaft
1 EL Essig	3 EL Olivenöl
1 TL Zucker	1 Knoblauchzehe
1 Priese gem. Nelken	3 Scheib. Schinkenspeck
Salz	6 klein. Mozzarellakugeln
Pfeffer	12 Kirschtomaten

Soße: Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, hacken. Mit Thymian, Essig, Zucker, Nelken, Salz, Pfeffer verrühren. 3 Std. ziehen lassen.

Zucchini in Salzwasser blanchieren, abschrecken. Zitronensaft, Pfeffer, 2 EL Öl verrühren, Knoblauch dazupressen. Die Zucchiniestreifen darin ca. 60 Min. marinieren.

Speck längs halbieren. Je 1 Stück um 1 Mozzarella wickeln. Abwechselnd mit Tomaten, Zucchini in Wellen, auf Spieße stecken. In 1 EL Öl ca. 6 Min. braten. Mit der Soße servieren.

Mengenangabe: 6 Stück

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Stück: 130 kcal; E 6 g, F 11 g, KH 2 g, BE 0

14.119 Schmortomaten mit Cabanossi und Mozzarella

3-4 Zwiebeln	getrocknete ital. Kräuter
2 Knoblauchzehen	1 Becher (150 g) Mini-Mozzarella-Kugeln
1 kg reife Fleischtomaten	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	evtl. Oregano zum Garnieren
200 g Cabanossi	

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln grob und Knoblauch fein würfeln. Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Cabanossi in dicke Scheiben schneiden und kurz darin anbraten. Herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Kräuter in die Pfanne geben und bei starker Hitze ca. 10 Minuten kräftig braten, sodass viel Flüssigkeit verdampft. Wurst unterheben. Mozzarella-Kugeln abgießen, unter die Tomaten heben und kurz schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und garnieren. Dazu schmeckt Ciabatta.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca.: 430 kcal; E 21 g, F 32 g, KH 11 g

14.120 Spaghettikürbis an Tomatensauce

1 Spaghettikürbis (ca. 1 kg)	1 TL Salz
<i>Tomatensauce</i>	1 TL Rosmarinnadeln
1 EL Margarine oder Butter	1 1/2 TL Zucker
1 klein. Zwiebel, gehackt	Streuwürze
1 Knoblauchzehe, gehackt	Pfeffer
1 EL Petersilie, gehackt	3 EL Tomatenpüree
750 g Tomaten, in Würfel geschnitten	Reibkäse
1 dl Rotwein	geröstete Brotwürfeli

Für die Sauce Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie in der Margarine oder Butter andämpfen, Tomatenwürfel zugeben, mitdämpfen, mit dem Rotwein ablöschen, würzen und das Tomatenpüree beifügen. Tomatensauce während ca. 1/2 Stunde köcheln lassen, dann im Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. Spaghettikürbis schälen, halbieren, Kerne entfernen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in der Tomatensauce während ca. 1 Stunde auf kleinem Feuer kochen lassen, bis sich aus dem Fruchtfleisch spaghettiähnliche Fäden bilden. Die «Spaghetti» mit Hilfe von zwei Gabeln leicht lockern. Nach Belieben Reibkäse und geröstete Brotwürfel dazu servieren.

14.121 Spargel in Kräutersauce

1 kg Spargel weißer	1 TL Sonnenblumenöl
Salz	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise(n) Zucker	2 Tomaten
200 g Crème fraîche	1 Bd. Basilikum
100 g Joghurt	1 Bd. Petersilie
1 TL Weißweinessig	1 Bd. Schnittlauch

1. Den Spargel waschen und die Stangen von oben nach unten gründlich schälen. Die holzigen Enden abschneiden.
2. In einem großen Topf reichlich Wasser mit Salz und dem Zucker zum Kochen bringen. Den Spargel hineingeben und je nach Dicke in 10 - 15 Minuten knapp weich garen.
3. Inzwischen die Crème fraîche mit dem Joghurt, dem Essig, dem Öl, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Kräuter waschen, trocken schwenken, von den groben Stielen befreien und fein hacken. Die Tomaten und die Kräuter unter die Crème fraîche mischen.
4. Den Spargel mit einem Schaumlöffel vorsichtig aus dem Wasser heben, auf vorgewärmten Tellern verteilen und mit der Sauce servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

1100 kJ

14.122 Spargelpfanne mit Tomaten und Gnocchi

1/2 Bd. Basilikum	1-2 Knoblauchzehen
2 EL Butter	250 g Tomaten
400 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)	1 Bd. Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer	1 kg grüner Spargel
4 EL Feines Rapsöl	

Das untere Drittel der Spargelstangen schälen, Enden großzügig abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und fein schneiden. Tomaten abspülen und halbieren, bzw. vierteln. Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden. Rapsöl erhitzen. Spargel darin etwa 6 Minuten braten, in den letzten Minuten den Knoblauch mitbraten. Tomaten und Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitschmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gnocchi nach Anleitung in Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen. Butter erhitzen, Gnocchi darin leicht bräunen. Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen, große Blätter fein schneiden. Gnocchi und Basilikum unter den Spargel mischen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

254 kcal / 1063 kJ

14.123 Speckkartoffeln mit Tomatensalat

750 g kleine, neue Kartoffeln (ca. 20 Stück)	Pfeffer aus der Mühle
1 Tasse(n) Wasser	4 EL Olivenöl
600 g Tomaten	1 Bd. frischer Salbei
1/2 Gemüsezwiebel	20 Scheib. Frühstücksspeck (200 g)
4 EL weißer Balsamico Essig	3 EL Butterschmalz
Salz	100 g Schafkäse

Kartoffeln gründlich säubern und mit Wasser 15 - 20 Min. im Topf auf höchster Einstellung ankochen und auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen. Inzwischen Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Zwiebel pellen und in feine Streifen schneiden. Essig, Salz und Pfeffer verrühren und das Öl darunter schlagen. Vinaigrette mit Tomaten und Zwiebeln mischen und beiseite stellen. Salbei waschen, abtropfen lassen und ca. 20 große Blätter abzupfen. Restlichen Salbei grob hacken und zum Garnieren beiseite stellen. Kartoffeln abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Jeweils ein Salbeiblatt auf eine Kartoffel legen und mit einer Scheibe Speck umwickeln. Butterschmalz in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen und die Kartoffeln auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 unter Wenden knusprig braten. Mit Pfeffer würzen. Mit dem Tomatensalat auf 4 Tellern anrichten. Schafkäse über die Speckkartoffeln bröseln und mit Salbei garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.124 Spinat-Tomaten mit Rosinen

4 Fleischtomaten (etwa 300 g)	2 EL Pinienkerne
Salz	2 EL Olivenöl
40 g Rosinen	2 EL Butter
600 g Blattspinat	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Knoblauchzehen	2 EL Parmesan, frisch gerieben

1. Von den Tomaten jeweils einen Deckel abschneiden, die Tomaten aushöhlen, mit Salz austreuen und umgedreht auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Die Rosinen in lauwarmem Wasser einweichen. Den Spinat waschen und verlesen. Die Knoblauchzehen schälen und in Stifte schneiden.
3. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Die Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten und beiseite legen. Dann das Olivenöl und 1 El. Butter im Topf erhitzen, den Knoblauch darin unter Rühren sanft braten. Den Spinat im heißen Fett wenden. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten dünsten. Die Dünstflüssigkeit abgießen.
4. Die Rosinen abtropfen lassen, unter den Spinat rühren. Salzen und pfeffern. Die Pinienkerne untermischen.
5. Die Spinatmischung in die Tomaten füllen, den Parmesan darauf streuen und mit der übrigen Butter in Flöckchen belegen. Die Tomaten in eine ofenfeste Form setzen. Im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180 °) 10 - 12 Minuten backen. Schmeckt auch als Beilage zu Lammkoteletts gut.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1100 kJ

14.125 Spitzkohlscheiben mit Tomaten

250 g Champignons	Worcestershiresauce
100 g Zwiebeln	1 Bd. Frühlingszwiebeln
20 g Butterschmalz	2 Köpfe Spitzkohl (à 600 g)
1 Dos. Tomaten (800 g EW)	20 g Butter oder Margarine
Salz, Pfeffer a. d. Mühle	1/8 l Brühe (Instant)
Tabasco	

Die Champignons waschen, putzen und halbieren. Die Zwiebeln pellen, würfeln und in dem Butterschmalz glasig werden lassen. Champignons darin anbraten, dann die Tomaten mit ihrer Flüssigkeit zugeben. 15 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen, lassen, dann mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Worcestershiresauce herzhaft abschmecken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und in Scheiben schneiden. Butter oder Margarine in einem breiten Topf zerlassen, den Kohl darin andünsten und mit der Brühe auffüllen. Frühlingszwiebeln zugeben und alles bei milder Hitze 6-8 Minuten im geschlossenen Topf ziehen lassen, würzen. Kohl aus dem Sud nehmen und kräftig pfeffern. Frühlingszwiebeln zu den Tomaten geben, beides zusammen

servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 25 Min.

Pro Portion ca.: 179 kcal / 749 kJ; E 7 g, F 6 g, KH 23 g

14.126 Strauchtomaten mit Frischkäse-Brotfüllung mit Zucchinis und Champignons

1 EL Petersilie	1/8 l Tomatensaft
1 EL Schnittlauch	1 Frühlingszwiebel
1 EL Butterschmalz	1 klein. rote Zwiebel
1 EL Rapsöl	1 klein. Zucchini
1 EL Sauerrahm	6 Champignons
4 Strauchtomaten	6 Sardellenfilets
1 Eigelb	6 schwarze Oliven
2 Bd. Blattpetersilie	2 Weißbrotscheiben
Salz, Pfeffer	200 g Frischkäse
1/8 l Gemüsebrühe	

Die Strauchtomaten oben abschneiden und sauber aushöhlen. Die Oliven entsteinen und vierteln, die Sardellen grob hacken. Schnittlauch und Petersilie säubern und zu je einem EL fein schneiden. Champignons und eine kleine Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben. Die Zucchini dann längs halbieren und in schräge Scheiben schneiden, die Champignons in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebel säubern und in Röllchen schneiden, eine kleine Zwiebel schälen und 1/3 in Ringe, 2/3 feinkwürfelig schneiden. Das Weißbrot entrinden und in Würfel schneiden. Danach in einer heißen Butterpfanne leicht anrösten. Den Frischkäse mit dem Eigelb anrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und Zwiebelwürfel, einige Lauchzwiebeln, schwarze Oliven, Sardellen, Brotwürfel, Schnittlauch und Petersilie dazugeben und dann alles gut vermengen. Nun die Tomaten mit der Käsemasse gut füllen, eine schöne Haube erstellen, in eine Pfanne setzen, mit Gemüsebrühe angießen und im Ofen bei 160 °C ca. 8-10 Minuten garen. Eine beschichtete Pfanne mit wenig Rapsöl erhitzen, die Zwiebelringe und die restlichen Lauchzwiebeln kurz angehen lassen. Dann Champignons und Zucchini dazugeben und mit ansautieren. Anschließend mit Tomatensaft angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas reduzieren lassen. Zucchini und Champignons als Bett auf flachen Teller anrichten, Tomaten darauf setzen und mit etwas saurer Sahne überziehen. Die Zwiebelringe darüber geben und mit Blattpetersilie garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

14.127 Tomaten im Schlafrock

8 mittelgroße feste Tomaten	1 Essiggurke, in Würfelchen
300 g Kalbsbrät	1 Pkg. Blätterteig (ca. 450 g)
1 klein. Dose Champignons, abgetropft (ca. 120 g), gehackt	1 Eiweiß
1 Bd. Schnittlauch, geschnitten	1 Eigelb
	1 EL Wasser

Bei jeder Tomate einen Deckel wegschneiden, sorgfältig aushöhlen. Brät, Champignons, Schnittlauch und Essiggurken mischen. Masse satt in die Tomaten füllen. Deckel auflegen. Den kalten Blätterteig 2 mm dick auswallen, vom Tisch lösen, in 8 Quadrate von 15x15 cm schneiden. Je eine Tomate draufsetzen. Vorstehende Teigblätter mit Eiweiß bestreichen. Die vier Ecken über jede Tomate legen, leicht andrücken. Auf ein Blech setzen. Mit verdünntem Eigelb bestreichen. Evtl. aus Restenteig Garnituren ausstechen, diese auflegen und bestreichen.

Backen: ca. 25 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Darauf achten, dass die Haut der Tomaten auf der Unterseite nicht verletzt ist, da sonst der Teig weich wird.

14.128 Tomaten milanese

4 groß. Fleischtomaten	250 ml Fleischbrühe
1 Zwiebel	100 g ger. Parmesan
3 Knoblauchzehen	3 EL Mascarpone
1 EL Butter	400 g Blattspinat
1 EL Schweineschmalz	2 EL Olivenöl
125 g Risotto-Reis	Salz, Pfeffer
8 EL Weißwein	30 g geröst. Pinienkerne

Tomaten waschen, Deckel abschneiden. Aushöhlen, Fruchtfleisch beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln bzw. zerdrücken.

Butter und Schmalz erhitzen. Zwiebel, 1/3 vom Knoblauch und den Reis darin glasig dünsten. Wein und Brühe angießen, zugedeckt 25 Min. garen.

Ofen auf 175 Grad vorheizen. Beide Käse unter den Risotto ziehen, in die Tomaten füllen. In eine feuerfeste Form setzen, zugedeckt 15 Min. im Ofen garen.

Spinat verlesen, putzen, abrausen. Im heißen Olivenöl mit übrigem Knoblauch und Fruchtfleisch ca. 5 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf einer Platte anrichten. Die Tomaten darauf setzen und mit Pinienkernen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 40 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 480 kcal; E 16 g, F 31 g, KH 30 g

14.129 Tomaten mit Avocadocreme

2 EL Pinienkerne	100 g Doppelrahm-Frischkäse
8 mittelgroße feste Tomaten	1 TL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe	Salz, weißer Pfeffer
1 mittelgroße reife Avocado	evtl. 2 Stiele Koriander oder Petersilie

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Bis auf etwas hacken.

Tomaten waschen, trockentupfen und jeweils einen Deckel abschneiden. Tomaten aushöhlen.

Knoblauch schälen. Avocado halbieren, den Stein entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Avocado, Knoblauch und Frischkäse pürieren. Kerne unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In die Tomaten füllen.

Koriander waschen. Blättchen abzupfen. Tomaten mit Korianderblättchen und Rest Kernen garnieren. Tomatendeckel darauf setzen. Getränk: kühle Weinschorle.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca.: 270 kcal / 1130 kJ; E 6 g, F 24 g, KH 5 g

14.130 Tomaten mit Brot-Kräuter-Füllung

6 groß. Tomaten	einige frische Rosmarinnadeln
120 g dunkles Vollkornbrot	150 g Mozzarella
2 Knoblauchzehen	100 g Sahne
1 mittelgroße Zwiebel	Salz
1 Bd. frischer Thymian	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
5 frische Salbeiblätter	

Tomaten waschen und abtrocknen. Von jeder Tomate an der Seite des Stielansatzes eine Scheibe abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, das ausgelöste Fruchtfleisch und die abgeschnittene Scheibe fein hacken, dabei die Stielansätze entfernen. Das Vollkornbrot fein zerkrümeln. Knoblauchzehen und Zwiebel sehr fein hacken. Kräuter waschen und trockenschwenken. Thymianblättchen von den Stielen streifen, Salbei und Rosmarin fein hacken. Mozzarella abtropfen lassen. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Gehacktes Tomatenfleisch. Brotkrümel, Knoblauch und Zwiebel mit den Kräutern und 2 El. Sahne vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Tomaten füllen. Die restliche Sahne in eine feuerfeste Form gießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gefüllten

Tomaten in die Sahne stellen. Den Mozzarella in 6 Scheiben schneiden, jede Tomate mit einer Scheibe belegen. Die Tomaten in die Mitte des heißen Backofens schieben und ca. 30 Min. backen, bis der Mozzarella zerlaufen und schön gebräunt ist.

Mengenangabe: 3 Portionen

Vorbereitungszeit: etwa 30 Min.

Backzeit: etwa 30 Min.

Pro Person etwa: 330 kcal / 1400 kJ; E 16 g, F 20 g, KH 24 g

14.131 Tomaten mit Bulgur

4 groß. Fleischtomaten (etwa 1 kg)	wie Basilikum, Oregano, Petersilie, Schnittlauch, Thymian
Salz	
1 Zwiebel	2 Eier
2 EL Öl	3 EL Crème fraîche
200 g Bulgur	50 g Sojasprossen
300 ml Gemüsebrühe kräftige	1.5 EL Zitronensaft
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	Fett Für die Form:
1 Bd. frische Kräuter	

1. Die Tomaten waschen, quer halbieren und mit einem Löffel aushöhlen, das Innere salzen. 100 g Fruchtfleisch klein würfeln und beiseite legen. Den Rest im Mixer fein pürieren.

2. Die Zwiebel schälen, würfeln und in dem Öl glasig braten. Den Bulgur unter Rühren etwa 3 Minuten kräftig mitrösten. Das Tomatenpüree und die Brühe angießen. Den Bulgur salzen und pfeffern. Zugedeckt bei sehr schwacher Hitze in etwa 15 Minuten ausquellen lassen.

3. Die Kräuter fein hacken. Die Eier trennen. Die Eigelbe, die Crème fraîche, die Kräuter, die Sprossen und die Tomatenwürfel unter den Bulgur rühren. Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Eine Gratinform einfetten, die Tomatenhälften hineinsetzen. Die Eiweiße steif schlagen, unter die Bulgurmasse heben und in die Tomaten füllen. Im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180 °) etwa 20 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 75 Minuten

970 kJ

14.132 Tomaten mit Couscous

8 groß. Strauchtomaten	100 g Feta (Schafskäse)
150 ml Gemüsebrühe (Instant)	1 EL Butter
100 g Couscous	2 EL gehacktes Basilikum

Salz, Pfeffer	2 Zweige Thymian
gemahlener Zimt	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl

Die Tomaten abzupfen, waschen. Den oberen Teil wie einen Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen. Brühe aufkochen, Couscous einstreuen, durchrühren und den Topf vom Herd ziehen. Couscous etwa 4 Minuten ziehen lassen. Zerbröckelten Feta, Butter und das Basilikum unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Zimt abschmecken. Die Couscous-Mischung in die Tomaten füllen. Tomatendeckel wieder auflegen und die Tomaten nebeneinander in eine feuerfeste Form setzen. Den Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kräuter abbrausen, trockenschütteln. Knoblauch mit dem Messerrücken andrücken. Die Tomaten mit Olivenöl beträufeln, die Kräuterzweige und den Knoblauch zufügen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die gefüllten Tomaten im Ofen bei-200 Grad (Gas: Stufe 3) in 20-25 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.133 Tomaten mit Geflügel-Mozzarella-Füllung

300 g Hähnchenbrustfilet	20 schwarze Oliven ohne Stein
1 klein. Zwiebel	4 Zwiebäcke
1 Knoblauchzehe	2 Eier
1 EL Öl	2 EL gehackte Petersilie
12 Fleischtomaten (à 200 g)	4 Zweige Basilikum
Salz, Pfeffer	30 g fette Räucherspeckwürfel
300 g Mozzarella	

Filet abbrausen, abtupfen, würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken. Mit dem Geflügel im Öl 2 Min. braten.

Tomaten putzen und waschen. Deckel abschneiden. Aushöhlen, salzen, pfeffern. Käse würfeln, die Oliven grob hacken. Zwiebäcke zerbröseln. Mit Filet, Eiern, Oliven, Käse, Petersilie, 2 Zweigen gehacktem Basilikum mischen, Salzen und pfeffern. Tomaten damit füllen. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Fruchtfleisch und Deckel pürieren. Speck auslassen, mit Püree in eine Auflaufform geben. Tomaten hineinsetzen und 20-25 Min. garen. Mit Basilikum garnieren. Dazu Pellkartoffeln reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 25 Min.

Zubereitung ca. 45 Min.

pro Person: 550 kcal; E 39 g, F 34 g, KH 17 g

14.134 Tomaten mit Grießfüllung

8 Tomaten	1 EL gehackte Petersilie und Pfefferminze
100 g Weizengrieß	2 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel	Salz
1 Schalotte	Pfeffer
250 g Joghurt	

Das obere Ende von 6 Tomaten wegschneiden, mit einem Löffel aushöhlen. Mit Salz bestreuen und umgedreht in einem Sieb abtropfen lassen.

Restliche zwei Tomaten schälen, Kerne herausschneiden und Fruchtfleisch würfeln.

Grieß in einen Topf mit 750 ml kaltem Wasser schütten und 5 Minuten sieden lassen abgießen und in einer Schüssel beiseite stellen.

Für die Füllung Tomatenwürfel, gehackte Zwiebel und Schalotte, Petersilie, Minzblättchen, Öl, Joghurt, Salz und Pfeffer gut miteinander vermengen 2 Stunden kalt stellen.

Tomaten damit füllen und vor dem Servieren 30 Minuten kalt stellen.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit 5 Minuten

Zubereitung 25 Minuten

14.135 Tomaten mit Hackfleisch-Mozzarella-Füllung

4 Zweige Rosmarin	1 gelbe Chilischote
Salz, Pfeffer	1 EL Kapern
150 ml Gemüsebrühe	1 Eigelb
8 Tomaten (à 70-80 g)	120 ml Sahne
2 Knoblauchzehen	je 240 g gelbe und grüne Zucchini
2 EL Thymian	120 g Mozzarella
1/2 EL feines Rapsöl	480 g Rinderhackfleisch
2 EL Haferflocken	Blattpetersilie (Garnitur)

Vorbereitung: Tomaten waschen, Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig herausnehmen. Mozzarella in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Chilischote säubern und in Ringe zerteilen. Thymian abzupfen. Haferflocken in etwas Wasser einweichen. Zucchini mit Küchenkrepp gut abreiben, längs halbieren und in etwa 1 cm dicke Halbmonde schneiden. Hackfleisch mit Eigelb, Chili, Haferflocken und Knoblauch gut vermengen - Kapern, Salz und Pfeffer zufügen, Mozzarella mit unterheben.

Zubereitung: Tomaten mit der Hackfleischmasse füllen, Haube darauf setzen und in eine Pfanne mit etwas Brühe und Rosmarinzweige setzen. Im Ofen bei 160°C 20 Minuten garen. Zucchini in wenig Rapsöl glasig angehen lassen. Thymian zufügen, mit Sahne angießen, etwas reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten: Zucchini ragout auf Tellern als Bett anrichten, Tomaten darauf setzen und mit Blatt Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

14.136 Tomaten mit Hackfleischfüllung

4 Fleischtomaten	1 Bö. gehackte gemischte Kräuter
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
50 g Butter	300 g Kartoffeln
350 g gemischtes Hackfleisch	500 ml Gemüsebrühe
150 g Schafskäse	

Tomaten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden. Früchte aushöhlen, umgedreht auf einem Kuchengitter abtropfen lassen und Fruchtfleisch würfeln. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Zwiebel schälen, fein hacken und in heißer Butter glasig dünsten. Das Hackfleisch zufügen und unter Rühren krümelig braten. Tomatenwürfel, zerkleinerten Schafskäse und Kräuter unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten mit der Farce füllen und die Deckel aufsetzen.

Kartoffeln schälen, waschen, in Scheiben schneiden. Mit den Tomaten in eine geölte Form geben. Brühe angießen und im Ofen ca. 40 Min. garen. Auf Tellern anrichten und evtl. mit Thymian garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 40 Min.

Zubereitung ca. 50 Min.

pro Person: 470 kcal; E 26 g, F 33 g, KH 16 g

14.137 Tomaten mit Käsefüllung

9-12 frische Tomaten	4 frische Eier
2 klein. Zwiebeln	Salz, Pfeffer
1 EL Markenbutter	Paprikapulver edelsüß
150 g geraspelten Allgäuer Emmentaler	2 EL Schnittlauchröllchen
1 EL feingehackte Petersilie	200 ml Sahne
4 mittelgroße Pellkartoffeln	1/8 l Milch

Deckel der Tomaten abschneiden, Tomaten aushöhlen und in eine gebutterte Auflaufform setzen. Die Zwiebeln sehr fein hacken, in Butter andünsten, abkühlen lassen und mit geraspelttem Emmentaler und Petersilie gemischt in die Tomaten füllen. Pellkartoffeln

in Scheiben schneiden und um die Tomaten legen. Aus Eiern, Salz, Pfeffer, Paprika und Schnittlauch sowie Sahne und Milch eine Sauce rühren und über die Tomaten gießen. Im Backofen bei 200° C 20 Minuten garen. Bleibt von der Käsefüllung etwas übrig, die Tomaten nach der Hälfte der Backzeit nochmals nachfüllen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

14.138 Tomaten mit Käsesoufflé

125 g Butter	100 g Emmentaler
125 g Mehl	3 Eiweis
2 Eier	1 Schuß Weißwein
1/8 l Milch	Tomaten

Tomaten überbrühen, abziehen, Kappen abschneiden und die Kappen würfeln. Zutaten zu einem Teig verrühren und Eischnee unterheben. In Tomaten spritzen und im Backofen auf gefettetem Backpapier 15 Minuten bei 180° backen.

1 Becher Sahne auf die Hälfte einkochen lassen, gewürfelte Kappen hinzufügen und abschmecken. Tomaten in die Soße setzen und warm servieren.

14.139 Tomaten mit Krabbenfüllung

<i>Zutaten</i>	Pfeffer aus der Mühle
4 reife, aber nicht zu weiche Tomaten	100 ml Öl
1 Eigelb	Saft einer halben Zitrone
1 TL Senf	1 TL gehackte Petersilie
Salz	200 g Nordseekrabbenfleisch

1. Tomaten waschen. Einen Deckel abschneiden, Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen, eventuell vorsichtig mit einem Kartoffelschälmesser nachhelfen. Eigelb mit Senf und Salz und Pfeffer mit dem Elektroquirl verrühren und das Öl anfangs tropfenweise, dann in dünnem Strahl unter ständigem Weiterrühren hineingeben und zu einer dicken Mayonnaise aufschlagen. Am Schluß mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie untermengen. 2. Das Krabbenfleisch mit der Mayonnaise mischen und in die Tomaten füllen, den Deckel wieder aufsetzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.140 Tomaten mit Kräuterkruste

8 klein. Tomaten (je ca. 180 g; z. B. Fleischtomaten)	ten (ergibt 100 g)
1/2 TL Salz	500 g Fave-Bohnen, Kerne ausgelöst (ergibt 125 g)
Pfeffer aus der Mühle	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 EL Butter	<i>Käse-Kräuter-Kruste</i>
1 Zwiebel, fein gehackt	50 g Gruyère, gerieben
100 g Risottoreis (z. B. Vialone, Arborio)	3 EL Paniermehl
1 Zweiglein Bohnenkraut	1/2 Knoblauchzehe, gepresst
4 dl Gemüsebouillon	1 EL Petersilie, fein gehackt
100 g Pouletbrüstli, quer in feinen Streifen	1/2 TL Bohnenkrautblättchen, gehackt
1 Maiskolben, Körner vom Kolben geschnit-	2 EL Olivenöl

Von den Tomaten einen kleinen Deckel abschneiden, Tomaten aushöhlen. Deckel in Würfeli schneiden, mit dem Inneren beiseite stellen. Tomaten auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen, würzen.

Butter warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Reis beigegeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Tomatenwürfeli und -inneres sowie Bohnenkraut kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, 10 Min. köcheln. Poulet, Mais und Bohnen beigegeben, ca. 10 Min. fertig köcheln, würzen, in die Tomaten verteilen.

Käse-Kräuter-Kruste: Alle Zutaten mischen. Masse in einen Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 8 mm Ø) geben, sorgfältig auf die Tomaten spritzen.

Backen: ca. 20 Min. in der oberen Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen: ca. 20 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Pro Person: 381 kcal / 1595 kJ; E 16 g, F 15 g, KH 45 g

14.141 Tomaten mit Linsen-Ricottafüllung

200 g kleine grüne Linsen	1 EL Butter
500 ml Gemüsebrühe	50 g geriebener Parmesankäse
8 mittelgroße Fleischtomaten	<i>Sauce:</i>
200 g italienischer Frischkäse (Ricotta)	1 Zwiebel
Salz	1 TL Mehl
Pfeffer	250 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	100 ml Milch
100 g Lachsfilet	1 Bd. Basilikum
Zitronensaft	50 ml geschlagene Sahne

Linsen in der Gemüsebrühe aufkochen und ca. 30 Minuten ausquellen lassen, dann auf ein Sieb schütten. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und mit einem Teelöffel aushöhlen. Ricotta, Linsen, Salz und Pfeffer verrühren, durchgepressten Knoblauch dazugeben. Lachs in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft marinieren. Dann in der heißen Butter anbraten. Anschließend unter die Ricottacreme heben und in die Tomaten füllen. Mit Parmesan bestreuen. Die Tomaten in eine Auflaufform setzen und im Ofen überbacken.

Inzwischen für die Sauce die gehackte Zwiebel im Bratfett glasig dünsten, mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Mit Milch und Brühe aufkochen. Zuletzt die gehackten Basilikumblätter und die halbsteif geschlagene Sahne unterrühren. Beides sofort heiß überbacken.

Vorbereitungszeit: ca. 45 Minuten

Backen: Stufe 2 (170 °C)

Backzeit: ca. 15 Minuten

14.142 Tomaten mit Nusshaube

4 Fleischtomaten, je etwa 200 g	100 g Holland-Gouda, mittelalt
Salz	50 g Holland-Butter
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	2 EL Semmelbrösel
50 g Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	3 EL süße Sahne
40 g Walnusskerne	8 Pfeffergürkchen (Cornichons)

Tomaten waschen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten quer halbieren und nur oberflächlich entkernen. Schnittflächen leicht salzen und pfeffern.

Erd- und Walnusskerne mahlen. Käse reiben. 20 g Butter erhitzen, Semmelbrösel darin goldgelb rösten. Alles mit der Sahne zu einer dicken Paste verrühren. Eine flache feuerfeste Form mit etwas Butter einfetten. Tomaten mit der Schnittfläche nach oben hineinsetzen und mit Nusspaste bestreichen. Restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Tomaten im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 15 Minuten überbacken.

Cornichons in kleine Fächer schneiden. Jede Tomatenhälfte mit einem Gurkenfächer garnieren.

14.143 Tomaten mit orientalischer Füllung

12 Tomaten (à 50 g)	1 Bd. glatte Petersilie
2 Scheib. Weizentostbrot	7 EL Olivenöl
200 g Schalotten	350 g Lammhack
2 junge Knoblauchzehen	1 Ei (Kl. L)
1 Bd. Minze	Salz

Cayennepfeffer	1 TL Senfkörner
Kreuzkümmel (gemahlen)	1 TL schwarze Zwiebelsaat
Zimt (gemahlen)	(in türkischen Supermärkten)
500 g Schmorgurken	150 g Schafskäse

1. Von den Tomaten am Stielansatz einen knappen Deckel abschneiden. Die Kerne vorsichtig herausschaben. Die Tomaten mit der Öffnung nach unten auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Das Toastbrot grob würfeln und in der Moulinette fein zerkrümeln. Die Schalotten pellen, 100 g fein würfeln. Den Knoblauch pellen und durchpressen. Die Blätter von je 3 Minze- und Petersilienstielen fein hacken.
3. Die Schalottenwürfel in 1 El Öl andünsten, gehackte Kräuter untermischen, mit Lammhack, Ei und Bröseln verkneten, mit Knoblauch, Salz, Cayenne, Kreuzkümmel und Zimt würzen.
4. Die Gurken schälen, längs halbieren, die Kerne herauskratzen. Das Fruchtfleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten innen behutsam trocken tupfen und mit der Hackmasse füllen. Mit Senfkörnern und Zwiebelsaat bestreuen. Die restlichen Schalotten in feine Ringe schneiden.
5. Die Tomaten in einen Bräter setzen. Restliches Olivenöl, restliche Minze, Gurkenscheiben und Schalotten dazugeben. Mit etwas Kreuzkümmel, Salz und Zimt würzen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 220 Grad etwa 20-25 Minuten garen (Gas 4, Umluft nicht empfehlenswert).
6. Den Schafskäse grob zerbröckeln. Die Tomaten mit der restlichen Petersilie bestreuen und mit dem Schafskäse servieren.

Mengenangabe: 4-6 Portionen:

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten

Pro Portion (bei 6 Portionen): 306 kcal / 1282 kJ; E 20 g, F 21 g, KH 10 g

14.144 Tomaten nach provencalischer Art

4 Tomaten,	1/2 Bd. Petersilie (fein gehackt),
3 EL Semmelbrösel,	Salz,
3 EL Olivenöl,	Pfeffer,
2 Knoblauchzehen (gepresst),	Butterflöckchen

Die Tomaten aushöhlen. Semmelbrösel gut mit Olivenöl, Knoblauch und Petersilie vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und damit die Tomaten füllen. Auf jede Tomate Butterflöckchen verteilen. Im Grill ca. 20 Minuten garen lassen.

14.145 Tomaten provençale

4 Tomaten,	4 EL Paniermehl,
Salz,	3 EL Butter,
Pfeffer,	2 Knoblauchzehen

Tomaten halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf ein geöltes, passendes Backblech legen (oder in eine ausgefettete feuerfeste Form), salzen, pfeffern. Paniermehl mit der Butter und dem ausgepressten Knoblauch vermengen. Diese Masse auf die Tomatenhälften verteilen. Im Ofen 15 Minuten backen. (Feißt/Rüegg: 'Was die Großmutter noch wusste', Albert-Müller-Verlags-AG)

14.146 Tomaten würzig überbacken

12 Tomaten	<i>Für den Salat</i>
3 Schalotten	250 g Rucolasalat
3 Knoblauchzehen	2 rote Zwiebeln
3 EL Olivenöl	200 g Joghurt
4 Sch. Weißbrot	200 g Sahne-Dickmilch
1/2 Bd. Basilikum, gehackt	50 ml Obstessig
Salz	2 EL Akazienhonig
Pfeffer	Salz
100 g geriebener Parmesan	Pfeffer
	2 EL Schnittlauchröllchen

Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien, mit einem Messer auf der gewölbten Seite über Kreuz einschneiden, leicht auseinander drücken und in eine gefettete Auflaufform setzen. Schalotten und Knoblauchzehen abziehen, sehr fein würfeln. Öl erhitzen, Schalotten, Knoblauch glasig dünsten. Weißbrot entrinden, in feine Würfel schneiden, zur Schalottenmischung geben und kurz mit dünsten. Vom Herd nehmen, erkalten lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Basilikum unter die Masse ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Parmesan unterrühren. Masse auf die Tomaten geben. Im Ofen 12-15 Min. backen. Den Rucola verlesen und waschen. Zwiebeln abziehen, würfeln, unter den Salat heben. Joghurt mit Dickmilch, Obstessig und Honig verrühren, würzen. Schnittlauch unterrühren. Den Salat mit dem Dressing überziehen, mit den überbackenen Tomaten und evtl. mit Knoblauchbrot servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca.: 370 kcal; E 17 g, F 20 g, KH 27 g

14.147 Tomaten-Eier Mornay

4 groß. Tomaten
4 Eier, hartgekocht

Sauce

2 EL Margarine oder Butter
3 EL Mehl

4 dl Milch
1 TL Senf
Muskat
Pfeffer
Salz
50 g geriebener Käse (z. B. Sbrinz)

Tomaten waschen, quer halbieren, aushöhlen, in eine eingefettete Gratinform stellen. Die Eier schälen, längs halbieren und mit der Rundung nach oben in die Tomaten setzen.

Für die Sauce die Margarine oder Butter schmelzen, das Mehl zugeben und bei mittlerer Hitze dünsten, die Milch aufs Mal dazugießen und unter ständigem Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, 5 Minuten köcheln lassen, würzen, geriebenen Käse druntermischen. Die Tomaten-Eier mit der Sauce überziehen.

Backen: 15 Minuten auf der untersten Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens. Dazu Teigwaren oder Brot servieren.

14.148 Tomaten-Fondue

25 g Butter oder Margarine
15 g Mehl
3 EL Tomatenmark
400 ml Brühe (Instant)
1 kl. Zwiebel
400 g mittelalter Gouda
100 ml Sahne
Salz

Pfeffer
Thymian
1 Fleischtomate
1 EL gehackte Petersilie
Graubrot
2 Knoblauchzehen
10 g Butter

Fett und Mehl in einem Fonduetopf auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 anschwitzen. Tomatenmark zufügen, mit Brühe auffüllen und sprudelnd aufkochen lassen.

Zwiebel auf einer Gemüsereibe fein reiben, mit dem frisch geriebenen Käse in den Topf geben. Unter Rühren auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 auflösen, Sahne zugeben, mit den Gewürzen abschmecken. Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Zusammen mit der Petersilie unter das Fondue rühren.

Dicke Broteischnen mit durchgepreßter Knoblauchzehe bestreichen, in Butter leicht rösten und in Würfel schneiden. Brotwürfel mit Hilfe der Fonduegabel in das Tomatenfondue tauchen.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.149 Tomaten-Fondue

6-8 Kartoffeln, ungeschält	350 g Raclettekäse, an der Röstiraffel gerieben
1 TL Margarine oder Butter	ben
2 Knoblauchzehen, gepresst	1/2 dl Rotwein
1 1/2 dl Tomatensaft	1 TL Maizena
1 EL Tomatenpüree	1 EL Grappa, nach Belieben
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, nach Bedarf

Vorbereiten: Die Kartoffeln im Dampfkochtopf je nach Größe 5-8 Minuten knapp weich kochen.

Tomaten-Fondue: Margarine oder Butter in einer Pfanne oder im Fondue-Caquelon warm werden lassen. Knoblauch zugeben, kurz andämpfen. Tomatensaft, Tomatenpüree und Zucker zugeben, aufkochen, vom Feuer nehmen. Den Käse in die Tomatensauce streuen, unter Rühren langsam aufkochen, bis er geschmolzen ist. Das mit dem Wein angerührte Maizena dazu rühren, aufkochen. Grappa dazugießen, würzen, sofort servieren.

Servieren: Gschwellti schälen, vierteln, auf Teller legen, Fondue darüber verteilen; oder schälen, achteln, an die Fonduegabel stecken und ins Fondue tauchen.

Tipps: - Doppelte Portion Kartoffeln kochen, Rest für Rösti verwenden. - 50 g Speckwürfeli mit dem Knoblauch andämpfen. - Fondue ohne Wein, nur mit Tomatensaft zubereiten. - Brotwürfel statt Kartoffeln servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten.

14.150 Tomaten-Häckerle mit frischen Steinpilzen

4 Fleischtomaten	schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)
300 g frische Steinpilze	8 Kerbelzweige
1 rote Zwiebel	1/2 Bd. Schnittlauch
1-2 Knoblauchzehen	4 Scheib. Weizentoastbrot
5 EL Olivenöl	1 EL Butter
3 EL Balsamessig	100 g Rauke
Salz	

1. Aus dem mittleren Teil von zwei Tomaten 4 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Tomatenabschnitte und 1 weitere Tomate für das Häckerle entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Steinpilze und die Zwiebel fein würfeln. Den Knoblauch durch die Presse drücken.

2. 2 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Steinpilze bei starker Hitze unter Wenden goldbraun anbraten. Die Zwiebelwürfel und den durchgepressten Knoblauch dazugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Mit 1 El Balsamessig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Den Kerbel grob hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides mit den Tomatenwürfeln unter die abgekühlten Steinpilze heben.

3. Die Toastbrotsscheiben entrinden und sehr fein würfeln. In Butter und 1 El Öl goldbraun

braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier ausbreiten Die restliche Tomate in etwas größere Würfel schneiden. Die Raukeblätter von den Stielen zupfen und in grobe Streifen schneiden.

4. Aus dem restlichen Essig, Salz, Pfeffer und dem restlichen Öl eine Vinaigrette rühren. Eine Hälfte mit den Tomatenwürfeln mischen, die andere mit der Rauke.

5. Die Rauke auf einer großen Platte anrichten. Das Häckerle auf die Tomatenscheiben verteilen und diese auf die Rauke setzen. Die Tomaten- und die Toastbrotwürfel dazulegen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Pro Portion: 297 kcal / 1247 kJ; E 8 g, F 20 g, KH 22 g

14.151 Tomaten-Jalousien

1 rechteckig ausgewallter Blätterteig (ca. 42x25 cm)	8 klein. Tomaten, halbiert, in Scheiben
4 Tranchen Schinken, quer halbiert	Olivenöl zum Bestreichen
4 EL Paniermehl	2 EL geriebener Gruyère
4 EL geriebener Gruyère	1/2 TL Salz
2 EL Basilikumblätter, fein geschnitten	1 EL Basilikumblätter, fein geschnitten
Pfeffer aus der Mühle	Basilikum für die Garnitur

Teig mitsamt Backpapier auf den Rücken des Backbleches legen, evtl. auf Blechgröße zuschneiden. Teig mit dem Teigrädchen in 8 gleich große Stücke schneiden. Schinken so auf die Teigstücke verteilen, dass ringsum ein ca. 2 cm breiter Rand frei bleibt. Paniermehl mit Gruyère und Basilikum mischen, würzen, auf dem Schinken verteilen. Tomaten darauf legen, mit Öl bestreichen und mit Käse bestreuen.

BACKEN: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens (Heiß-/ Umluftofen: 220 Grad). Jalousien herausnehmen, Tomaten salzen, Basilikumstreifen darauf verteilen, garnieren, sofort servieren.

Mengenangabe: 8 Stück

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 15 Min.

14.152 Tomaten-Oliven-Ragout mit Burrata und Tomaten-Focaccia

<i>Für die Focaccia:</i>	80 g getrocknete Tomaten (in Öl)
20 g frische Hefe	20 g Taggiasca-Oliven
100 ml lauwarme Milch	250 g Mehl
1 EL Zucker	1 gute Prise Salz

1 Eigelb
 5 EL Tomatenöl
 2 EL Tomatenmark
 30 g Pinienkerne (geröstet)
 1 TL getr. Oregano
 2 Zweige frischer Rosmarin
 grobes Meersalz

Für das Tomatengemüse:

2 Bd. Lauchzwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1 getrockneter Peperoncino
 750 g Kirschtomaten
 6 EL Olivenöl

Salz
 4 EL passierte Tomaten (Packung)
 40 g Taggiasca-Oliven
 Fleur de Sel
 2 TL 'Polettos Tomatenzauber' (Gewürz-
 Mischung)
 einige Stiele Basilikum
 Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

1 Handvoll Rucola
 2 Kugeln Burrata (italienische Käsespezia-
 liät
 alternativ: Büffelmozzarella).

Hefe, Milch und Zucker verrühren, 10 Minuten zugedeckt gehen lassen. Getrocknete Tomaten und Oliven würfeln. Mehl, Salz, Hefeansatz, Eigelb, Tomatenöl und -mark in eine Schüssel geben, mit den Knethaken des Handrührgerätes ca. 5 Minuten verkneten. Auf bemehlter Fläche Pinienkerne, getrocknete Tomaten, Oliven und Oregano unterkneten. Teig am warmen Ort zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

Für das Gemüse die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Peperoncino hacken. Tomaten waschen und halbieren. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln, Knoblauch und Peperoncino sanft anschwitzen. Tomaten zufügen, leicht salzen und ca. 4 Minuten andünsten, dabei schwenken. Passierte Tomaten und Oliven unterrühren, mit Fleur de Sel und Tomatenzauber abschmecken. Tomatengemüse beiseitestellen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten, in 8 Portionen teilen. Diese auf einem mit Backpapier belegten Blech zu Fladen drücken. Mit den Fingern Vertiefungen hineindrücken. Mit Rosmarinnadeln und Meersalz bestreuen, ca. 20 Minuten backen.

Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Basilikumblätter in Streifen schneiden. Tomatengemüse erhitzen, Basilikum unterschwenken, abschmecken und auf Teller verteilen. Burrata oder Büffelmozzarella in Stücke schneiden. Käse, Rucola und restliche 3 EL Olivenöl auf den Tomaten anrichten. Mit den Tomaten-Focaccia servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Ruhe- und Backzeit: ca. 1 1/4 Stunden

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

pro Portion: 800 kcal; E 25 g, F 47 g, KH 59 g

14.153 Tomaten-Pfanne

1 klein. Dose Wachsbohnen	Muskat
1 klein. Dose grüne Brechbohnen	4 mittelgroße Tomaten
30 g Butter	Oregano
Pfeffer	150 g Pikantje van Gouda
Bohnenkraut	

Die abgetropften Bohnen in einer Pfanne in heißer Butter schwenken. Mit Pfeffer, Bohnenkraut und Muskat würzen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Auf die Bohnen legen und mit Oregano bestreuen. Den Käse in Würfel schneiden und obenauf legen. Bei geschlossenem Deckel in 5-10 Minuten schmelzen lassen.

14.154 Tomaten-Piccata auf Sommer-Toast

3 EL Olivenöl	1 1/2 EL Oregano, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst	wenig Pfeffer
12 Scheib. Weißbrot	12 Tranchen Schinken (ca. 300 g)
(je ca. 1 cm dick; z. B. Baguette)	5 EL Mehl
<i>weitere</i>	2 Eier
4 klein. feste Tomaten,	2 EL Milch
(z. B. Ramato)	7 EL geriebener Parmesan
in je 6 ca. 5 mm dicken Scheiben	wenig Pfeffer
1/2 TL Salz	Olivenöl zum Braten
	100 g Schnittsalat

Öl mit Knoblauch verrühren. Brotscheiben damit bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Rösten: ca. 5 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Bis zum Servieren im ausgeschalteten Ofen warm halten.

Tomatenscheiben würzen. Schinkentranchen auslegen, je 2 Tomatenscheiben auf die Mitte legen, Ränder einschlagen, evtl. mit Zahnstochern fixieren.

Mehl in einen flachen Teller geben. Eier mit Milch, Käse und Pfeffer in einem tiefen Teller verklopfen.

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Pck. portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. In der Ei-Käse-Mischung wenden, bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 3 Min. goldbraun braten, herausnehmen, warm stellen.

Servieren: Schnittsalat auf den Brotscheiben verteilen, Piccata darauf anrichten.

Mengenangabe: 12 Stück

Rösten: ca. 5 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Stück: 174 kcal / 727 kJ; E 10 g, F 8 g, KH 16 g

14.155 Tomaten-tonnato

8 Fleischtomaten	Salz
<i>Sauce</i>	Pfeffer
1 Dos. Thunfisch (200 g)	<i>Garnitur</i>
1 Zwiebel	1 Dos. Thunfisch (200 g)
1 EL Sardellenpaste	Kapern
3 EL Mayonnaise	Oliven
1 g Joghurt natur (180 g)	Zitronenscheiben
wenig abger. Zitronenschale	frischer Oregano
1/2 TL frischer Oregano (gehackt)	

Für die Sauce gut abgetropften Thunfisch, Zwiebel, Sardellenpaste, Mayonnaise, Joghurt, Zitronenschale und Oregano im Mixer pürieren, würzen. Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden, kreisförmig auf Teller legen, Sauce in die Mitte gießen. Mit zerpfücktem Thunfisch, Kapern, Oliven, Zitronenscheiben und Oreganoblättchen garnieren. Mit Baguette servieren. 109 g Eiweiß, 89 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 6443 kJ, 1538 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

14.156 Tomatenfächer mit Mozzarella und Zucchini

8 mittelgroße Fleischtomaten (etwa 1 kg)	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Zucchini (etwa 400 g)	3 Knoblauchzehen
300 g Mozzarella	3 EL Olivenöl, kaltgepreßt
Salz	1 Bd. Petersilie glatte

1. Die Tomaten überbrühen und häuten. Jede Frucht 6mal einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden (am besten mit einem Tomatenmesser mit Wellenschliff).

2. Die Zucchini waschen, von den Stielansätzen befreien und in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden. Das geht am besten mit der Brotmaschine oder auf dem Gemüsehobel. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Zucchini- und die Mozzarellascheiben in die Tomatenschlitze stecken und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen schälen und darüber pressen.

4. Eine feuerfeste Form mit 1 El. Olivenöl auspinseln und die Tomatenfächer hineinsetzen. Mit dem restlichen Öl beträufeln. Im Backofen (Mitte) etwa 40 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stengeln zupfen und auf die Tomatenfächer streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1200 kJ

14.157 Tomatengericht mit Eiern

2 EL Öl	1/2 dl Weißwein
1 Zwiebel, gehackt	1 kg Tomaten, geschält, geviertelt, entkernt
1 Knoblauchzehe, gepresst	1 TL Salz
1 Rüebli, geschält, in Rädchen geschnitten	Pfeffer aus der Mühle
1 klein. Lauchstängel, feingeschnitten	1 Prise Zucker
Basilikum und	wenig Zitronensaft
Majoran, frisch, gehackt	4 Eier
Selleriekraut, gehackt, nach Belieben	

Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und das Gemüse darin andämpfen, Kräuter beifügen, kurz mitdämpfen, Wein dazugießen, Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Tomaten begeben, würzen, mit Zitronensaft abschmecken, 5 Minuten bei guter Hitze zugedeckt kochen. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und zum Gemüse gießen. Pfanne vom Feuer ziehen und mit einer Holzgabel das Gemüse mit den Eiern mischen, bis das Ganze gebunden ist.

Zu Kartoffeln, Mais, Teigwaren, Toast oder Reis servieren.

14.158 Tomatenkugeln mit Käsefüllung

Käsemasse

1 gelbe Peperoni, in Würfeli
250 g Raclettekäsescheiben, in Würfeli
wenig Pfeffer

Sonstiges

8 groß. Fleischtomaten
2 EL Tomatenpüree
1/2 TL Salz
1 Bd. Basilikum, fein geschnitten

Peperoni und Raclettekäse mischen, würzen, beiseite stellen. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden, Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, beiseite stellen. Inneres der Tomaten mit dem Tomatenpüree mischen, salzen, in der vorbereiteten Form verteilen. Tomaten mit der beiseite gestellten Käsemasse füllen, Deckel daraufsetzen, in die vorbereitete Form stellen.

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Basilikum darüberstreuen.

Dazu passt: Reis.

Mengenangabe: 8 Stück, für eine weite ofenfeste Form von ca. 2 1/2 l, gefette

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 30 Min.

pro Person: 313 kcal / 1306 kJ; E 20 g, F 19 g, KH 16 g

14.159 Überbackene Auberginen mit Tomaten

2 Auberginen, je etwa 300 g	200 g süße Sahne
Salz	2 Eier
Holland-Butter zum Braten	1 Knoblauchzehe
400 g Tomaten	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bd. Basilikum	1/2 Bd. Petersilie
100 g Pikantje van Gouda	

Auberginen vom Stängelansatz befreien, waschen, quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden, salzen und 10-20 Minuten ziehen lassen, bis sich Wasser gebildet hat. Gründlich abspülen, mit Küchentrepp trockentupfen und portionsweise in heißer Butter auf beiden Seiten hellbraun anbraten. Auf eine dicke Lage Küchentrepp legen.

Tomaten überbrühen, häuten, in Scheiben schneiden und dabei die Stängelansätze entfernen. Basilikum abspülen und trockentupfen. Blättchen von den Stielen zupfen, hacken und die Hälfte zugedeckt beiseite stellen. Käse grob raffeln.

Sahne und Eier verquirlen. Knoblauch schälen, in die Eiersahne durchpressen. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Auberginenscheiben dachziegelartig in einer flachen, feuerfesten Form anordnen, mit etwas Käse und einem Teil der Basilikumblättchen bestreuen. Tomatenscheiben sich leicht überlappend darauf legen, auch mit Basilikum und etwas Käse bestreuen. Eiersahne darüber gießen und den restlichen Käse darauf verteilen. Bei 200°C im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten überbacken.

Petersilie abspülen, trockentupfen und hacken. Das Gericht mit Petersilie und dem zurückgestellten Basilikum bestreut servieren. Dazu schmeckt frisches Fladenbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.160 Überbackene Tomaten

4 Fleischtomaten,	3 EL Dickmilch,
20 g Butter,	Salz,
50 g Parmesan,	Pfeffer,
1 EL gehackte Petersilie,	Butter

Tomaten in kochendes Wasser legen bis sich die Haut gut entfernen lässt. Die gehäuteten Tomaten in eine ausgebutterte Auflaufform setzen.

Petersilie, Parmesan und Dickmilch gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Tomaten geben. In dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen

ca. 20 Minuten überbacken.

14.161 Wirsingsäckchen

40 g Cornflakes	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 EL Sahne	1 Zwiebel
Salz	2 EL Öl
1 Wirsing (etwa 1,5 kg; 10 Blätter)	1 Dos. Tomaten (groß, Abtropfgewicht 800 g)
150 g Suppennudeln kleine	2 EL Tomatenmark
3 Wiener Würstchen (etwa 200 g)	1 Prise(n) Zucker
3 Frühlingszwiebeln (etwa 100 g)	Küchengarh Zum Zubinden:
100 g Maiskörner aus der Dose	
2 Eier	

1. Die Cornflakes zerbröseln und in der Sahne einweichen. 2 l Salzwasser aufkochen lassen. Die äußeren zehn Wirsingblätter abschneiden, etwa 3 Minuten blanchieren, herausheben, abschrecken und abtropfen lassen. Die Nudeln im Wirsingwasser in etwa 6 Minuten bißfest garen, in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Die Würstchen vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Alles mit den Nudeln mischen. Die Cornflakes und die Eier untermengen. Salzen und pfeffern.

3. Die Wirsingblätter ausbreiten, die Rippen flach schneiden. Die Nudelmasse darauf verteilen. Die Blätter über der Füllung zusammenlegen und mit Küchengarh zubinden.

4. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Die Tomaten samt dem Saft durch ein Sieb dazupassieren, das Tomatenmark einrühren. Die Sauce etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Wirsingsäckchen hineinsetzen, zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten schmoren lassen.

Mengenangabe: 5 Minu Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

2000 kJ

14.162 Würzig gefüllte Tomaten

600 g TK-Blattspinat	20 g Holland-Butter
10 g getrocknete gehackte Steinpilze	100 g Holland-Gouda, alt
8 Fleischtomaten	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	geriebene Muskatnuss
100 g durchwachsener Räucherspeck	100 g Pikantje van Gouda
1 Zwiebel	Holland-Butter für die Form
1 Knoblauchzehe	

Blattspinat auftauen, abtropfen lassen. Steinpilze bis zum Gebrauch in 4-5 Esslöffel Wasser einweichen.

Fleischtomaten waschen und einen Deckel abschneiden. Aus den Tomaten die Kerne entfernen. Tomaten innen mit Pfeffer würzen.

Speck und die geschälte Zwiebel fein würfeln. Geschälte Knoblauchzehe fein hacken. Speckwürfel in heißer Butter auslassen, Zwiebel und Knoblauch zufügen und glasig werden lassen. Spinat grob hacken, zu der Speck-Zwiebel-Mischung geben und einige Minuten dünsten. Zum Schluss die Pilze mit der Einweichflüssigkeit zufügen. Alten Gouda fein reiben und untermischen. Spinat mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Tomaten mit einem Teil der Spinatmischung füllen.

Pikantje van Gouda in 8 Quadrate schneiden, auf die Tomaten legen und mit je einem Tomatendeckel abschließen. Eine flache feuerfeste Form einbuttern und den restlichen Spinat einfüllen. Tomaten daraufsetzen und bei 200°C im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten überbacken. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.163 Zucchini mit Hackfleischsauce

Zutaten	EW)
100 g Zwiebeln	4 EL Rotwein
6 EL Öl	1 EL Senf
500 g Hackfleisch	750 g Zucchini
Salz, Pfeffer aus der Mühle	1 - 2 El Thymian
1 klein. Dose geschälte Tomaten (420 g	100 g Gouda-Käse (mittelalt, gerieben)

Gepellte, feingewürfelte Zwiebeln in 2 El Öl glasig dünsten. Hackfleisch zugeben, andünsten. Kräftig salzen und pfeffern. Abgetropfte Tomaten, Rotwein und Senf zugeben, offen 5 - 10 Minuten einkochen lassen.

Zucchini waschen, Stielansätze und Spitzen abschneiden. Zucchini längs in Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini in Scheiben darin von beiden Seiten braten. Hinterher mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini anrichten, mit Hackfleischsauce begießen. Käse darüberstreuen. Als Menüvorschlag: Vorspeise: Makkaroni mit Chilisauce Hauptspeise: Zucchini mit Hackfleischsauce Dessert: Erdbeeren mit Waldmeister

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

14.164 Zucchini mit Tomaten geschmort

<i>Zutaten</i>	1 -2 Bund Dill
750 g Zucchini	3 EL Olivenöl
500 g Tomaten (auch aus der Dose)	Salz
2 Schalotten	Pfeffer

Die Zucchini waschen und trocknen, die Stielenden entfernen, die Früchte der Länge nach halbieren, wenn sie dicker sind, vierteln. Lange Zucchini auch noch quer halbieren.

Die frischen Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln, Tomaten aus der Dose zerdrücken. Die Schalotten pellen und klein würfeln. Dill waschen, trockenschütteln und fein hacken. Das Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem breiten Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Tomaten, gehackten Dill, Salz und Pfeffer in den Topf geben und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Die Zucchini unterheben. 20 Minuten bei milder Hitze schmoren, bis die Zucchini weich sind und die Sauce dick eingekocht ist. Während des Schmorens nicht durchrühren, sondern den Topf nur gelegentlich etwas schütteln. Nach Belieben heiß oder kalt servieren.

Tip: Bei diesem Gericht ist es wichtig, daß man am Dill nicht spart. Ein Bund mehr schadet nicht. Wer mutig ist, kann auch mit anderen frischen Kräutern experimentieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

14.165 Zucchini mit Venusmuscheln

650 g Venusmuscheln (frisch oder 2 Gläser zu je 180 g)	2 Knoblauchzehen
2 EL Butter	150 g Crème fraîche
1 Zwiebel	Salz
2 Fleischtomaten (etwa 400 g)	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Möhre	1 Msp. Cayennepfeffer
2 Stange(n) Sellerie	800 g Zucchini

1. Die frischen Venusmuscheln unter fließendem Wasser abbürsten. Offene wegwerfen. Die Muscheln aus dem Glas abtropfen lassen.

2. 1 El. Butter in einem großen Topf schmelzen und die frischen Muscheln darin zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten. Geschlossene wegwerfen. Die Muscheln aus der Schale lösen.

3. Die Zwiebel fein hacken. Die restliche Butter erhitzen und die Zwiebel darin weich dünsten. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, fein hacken und hinzufügen. Die Möhre fein raspeln. Den Sellerie kleinschneiden und mit den Möhren dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Den Knoblauch dazudrücken. Die Crème fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und dem Cayennepfeffer würzen. Die Muscheln in der Sauce kurz erwärmen.

4. Die Zucchini in sehr dünne Längsstreifen schneiden. In kochendem Salzwasser 1 - 2 Minuten blanchieren und auf vier Teller verteilen. Die Muschel-Sauce daraufgeben.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 75 Minuten
 1200 kJ

14.166 Zucchini-Salat

4 klein. Zucchini (etwa 400 g)	Salz
1 Bd. Basilikum	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
250 g Kirschtomaten	1 Msp. Senf scharfer
2 EL Weißweinessig	4 EL Olivenöl

1. Die Zucchini waschen und abtrocknen. Die Stielansätze abschneiden. Die Zucchini auf einer Gemüseribe grob raspeln.
2. Das Basilikum abspülen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen, die größeren in feine Streifen schneiden, kleine ganz lassen. Die Kirschtomaten waschen und vierteln.
3. Den Essig mit Salz, Pfeffer und dem Senf kräftig rühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Das Öl darunterschlagen, bis eine cremige Marinade entsteht.
4. Die Zucchini gründlich mit der Marinade vermischen. Das Basilikum und die Tomaten unterheben. Den Salat kurz durchziehen lassen und nochmals abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 25 Minuten
 430 kJ

14.167 Zucchini-Tomaten

Basilikumblättchen	1/2 Becher Crème fraîche
50 g Hartkäse am Stück, z.B. Allgäuer Emmentaler oder Bergkäse	Pfeffer aus der Mühle
Muskat	2 EL Rapsöl
Salz	2 Schalotten
50 g Käse, gerieben	2 Fleischtomaten
	400 g Zucchini

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten häuten und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin dünsten, mit reichlich Pfeffer abschmecken. Crème fraîche mit dem geriebenen Käse verrühren, salzen und unter das Gemüse ziehen. Mit Muskat abschmecken. Hartkäse in hauchdünne Scheibchen hobeln und mit den Basilikumblättchen über das Gemüse verteilen. Dazu passen: Spaghetti

Mengenangabe: 3
Zubereitungszeit (in Min.): 25

14.168 Zucchiniiring mit Tomaten

2 Zucchini (ca. 350 g)	2 EL Halbrahm
1 TL Margarine oder Butter	3 Eier
5 dl Gemüsebouillon	4 Tomaten
75 g Vollweizengrieß	1 Bd. Basilikum
1 EL Margarine oder Butter	wenig Salz
2-3 EL geriebener Sbrinz	Pfeffer aus der Mühle

Form: Die Form mit weicher Margarine oder Butter ausstreichen und in den Kühlschrank stellen.

Gemüse: Zucchini in Würfelchen schneiden, in der warmen Margarine oder Butter zugedeckt auf kleinem Feuer knapp weich dämpfen.

Grieß: Die Bouillon aufkochen, Grieß unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen beifügen, Hitze reduzieren, 10 Minuten köcheln, leicht auskühlen.

Zubereiten: Geriebenen Käse, Halbrahm und Eier unter den Brei rühren. Zucchiniwürfel darunterziehen, in die vorbereitete Form geben.

Garen: Ring mit Alufolie zudecken. Boden eines ofenfesten Geschirrs mit einem Lappen belegen, die Form hineinstellen, mit siedendem Wasser bis zu 2/3 auffüllen. Ca. 45 Minuten in der Mitte des auf 160 Grad vorgeheizten Ofens garen.

Tomaten: in Würfelchen schneiden, einige Basilikumblättchen für die Garnitur beiseite legen, den Rest klein schneiden, würzen. Alle Zutaten in einer weiten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz dämpfen.

Anrichten: Den Zucchiniiring vom Rand lösen, auf eine Platte stürzen und mit den Tomaten anrichten. Mit Basilikumblättchen garnieren. Beilage: Kopfsalat mit einer Zitronen-Joghurt-Sauce (ohne Öl) zubereitet und Vollkornbrot.

Als Vollwertmenü: Vorspeise: Klare Vollkornsuppe Hauptgericht: Zucchiniiring mit Tomaten Dessert: Beerendessert

Mengenangabe: 1 Ringform von 1 l Inhalt

14.169 Züri-Krebse al gusto italiano

2 EL Olivenöl	1/2 EL Majoran, fein gehackt
4 Cervelats, längs halbiert	1/2 TL Salz
2 Zwiebeln, halbiert, in feinen Scheiben	wenig Pfeffer
700 g Tomaten, in ca. 1 cm breiten Scheiben	

Backblech mit dem Öl bestreichen, in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens ca. 3 Min. heiß werden lassen.

Cervelat-Hälften an beiden Enden ca. 3 cm tief einschneiden, mit den Zwiebeln auf dem Backblech ca. 5 Min. anbraten, Blech herausnehmen.

Hitze auf 200 Grad reduzieren, Cervelat-Hälften herausnehmen, Tomaten ziegelartig auf

das Blech schichten, Cervelats wieder darauf verteilen, ca. 20 Min. fertig braten, würzen.
Dazu passt: Reis, Brot.

Braten: ca. 25 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Pro Person: 394 kcal / 1648 kJ; E 18 g, F 33 g, KH 7 g

15 Kuchen, Gebäck, Pralinen

15.1 Brandteig-Edamerkrapfen auf eingelegten Tomaten

1 Zweig Thymian	75 g Butter
1 Zweig Rosmarin	1/4 l Wasser
1 Tasse Schalottenwürfelchen	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Salz	100 ml Sherryessig
1 Tasse Basilikum, fein geschnitten	100 ml Gin
2 Stk. Sternanis, gebrochen	1 TL Kreuzkümmel
2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Korianderkörner
2 EL Petersilie, gehackt	1 EL Fenchelsamen
5 EL Schnittlauch, geschnitten	1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
1 Zitrone, Saft und Schalenabrieb	100 ml Weißwein, trocken
300 g Quark, durch ein Sieb abgetropft	1/2 TL Salz
200 g Edamer, gerieben	1 EL Zucker
Backpapier	5 EL Rapsöl
4 Eier	250 g Kirschtomaten am Strauch
125 g Mehl	Spritzbeutel mit Sterntülle
1 TL Zucker	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Für die Zubereitung der eingelegten Tomaten, die Kirschtomaten mit einer Schere vom Strauch schneiden, waschen und in heißem Rapsöl kurz, scharf anbraten. Mit Salz und Zucker würzen, mit dem Weißwein ablöschen und in eine feuerfeste Form geben. Nun die restlichen Zutaten (Rosmarin, Thymian, Knoblauchzehe in Scheiben geschnitten, Fenchelsamen, Korianderkörner, Kreuzkümmel, Sternanis, Gin, Sherryessig, Pfeffer nach Belieben) zugeben und für 10 min bei 220 °C im Backrohr schmoren. Anschließend in der Form erkalten lassen. Für die Brandteigkrapfen das Wasser in einem Topf mit der Butter, dem Zucker und dem Salz (ca. 1TL) zum Kochen bringen. Das Mehl auf einmal hineinschütten und mit einem Holzlöffel gut abrühren, bis die Masse so dick ist, dass sie sich wie eine Kugel vom Boden des Topfes löst. Abseits des Herdes einige Minuten durcharbeiten, dann die Eier, eins nach dem anderen, unterziehen, wobei jedes Ei vom Teig restlos aufgenommen sein muss, ehe man das nächste hinzugibt. Den Teig in einen Spritzbeutel geben und mit einer Lochtülle, talerförmig (6 cm im Durchmesser und 2 cm Höhe) auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech geben. Das Backrohr auf 220 °C vorheizen, das Backblech in die mittlere Schiene des Ofens schieben, eine halbe Tasse Wasser in den Ofen stellen (zwecks Dampfentwicklung) und diesen sofort verschließen. Ca. 15-20 Minuten backen. Den geriebenen Edamer für die Krapfenfüllung mit dem abgetropften Quark und dem Saft der Zitrone schaumig rühren, die restlichen Zutaten (Schalenabrieb der Zitrone, Schalottenwürfelchen, geschnittenen Schnittlauch, gehackte

Petersilie, Sonnenblumenöl) bis auf den Basilikum begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Die Brandteigkrapfen quer halbieren, die Käsemasse einspritzen und wieder zusammensetzen. Die Krapfen mit etwas Öl bepinseln und mit dem fein geschnittenen Basilikum bestreuen. Auf einen Teller setzen und mit den Tomaten garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

15.2 Falsche Specktranchen

1 ausgewallter Blätterteig (ca. 25x42cm) 3 EL Tomaten-Tapenade

Teig quer in ca. 5 Streifen schneiden. 4 Streifen mit Tapenade bestreichen. Diese aufeinanderlegen, mit dem Streifen ohne Tapenade abschließen. Teigblock ca. 1 Std. tiefkühlen. Herausnehmen, in ca. 7 mm breite Scheiben schneiden, mit genügend Abstand auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Backen: ca. 12 Min. im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft). Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 2 Tage.

Mengenangabe: 35 Stück

Backen: ca. 12 Min.

Tiefkühlen: ca. 1 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Pro Stück: 55 kcal / 165 kJ; E 1 g, F 3 g, KH 4 g

15.3 Tomaten-Käse-Schnecken

100 g Schmand

3 EL Ketchup

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1/2 TL Italienische Kräuter

1 Pkg. frischer Blätterteig (= 275 g)

2 TL Sambal Oelek

100 g geriebener Käse

1. Schmand, Ketchup verrühren mit Salz, Pfeffer, Italienischen Kräutern, Sambal Oelek würzig abschmecken, auf dem Blätterteig verteilen. Käse darüber streuen, Teig zusammenrollen und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. 2. Schnecken auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im 180 Grad heißen Ofen ca. 10-15 Min. goldgelb backen. Schnecken warm und kalt. 3. Ananas schälen, harten Strunk in der Mitte entfernen, Fruchtfleisch in große dreieckige Scheiben schneiden.

Mengenangabe: 4 Personen

Backzeit: ca. 10-15 Min.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

15.4 Tomaten-Plunder

<i>Füllung</i>	1/2 TL Salz
2 EL Butter	3 EL Zucker
1 kg Tomaten, in ca. 1 cm großen Würfeln	1/2 Würfel Hefe (ca. 20 g)
3 EL Zucker	50 g Butter, weich
1/2 TL Salz	1 dl Milch
<i>Plunderteig</i>	1 Ei, verklopft
250 g Mehl	100 g Butter, kalt, in dünnen Scheiben

Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Tomaten andämpfen, Zucker und Salz begeben, ca. 45 Min. bei mittlerer Hitze kochen, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist und die Würfel leicht glänzen, auskühlen.

Mehl, Salz, Zucker und Hefe in einer Schüssel mischen. Butter, Milch und Ei darunter mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Teig auf wenig Mehl rechteckig ca. 1 cm dick auswallen. Butterscheiben gleichmäßig auf eine Hälfte des Teiges verteilen, dabei auf allen 3 Seiten einen ca. 1 cm breiten Band frei lassen, kurz stehen lassen, bis die Butter weich ist, dann mit einem Spachtel gleichmäßig verstreichen. Die andere Teighälfte darüber schlagen, Bänder gut andrücken.

Teig nochmals rechteckig auswallen. Breitseiten bis zur Mitte einschlagen.

Eine Hälfte so auf die andere legen, dass 4 Teiglagen übereinander liegen. Zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen. Danach Teig nochmals rechteckig ca. 1 cm dick auswallen und nochmals so falten, dass 4 Lagen übereinander liegen. Zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

Teig halbieren, eine Hälfte zugedeckt kühl stellen, die andere auf wenig Mehl quadratisch (ca. 24x24cm) ca. 4mm dick auswallen. Teig auf einen mit Backpapier belegten Blechrücken legen, diagonal halbieren. Nochmals ca. 20 Min. bei Raumtemperatur aufgehen lassen. Mit der anderen Hälfte gleich verfahren. Tomaten auf die Teigstücke verteilen.

Backen: nacheinander je ca. 25 Min in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens (im Heiß-/Umluftofen alle 4 Tomaten-Plunder gleichzeitig backen). Herausnehmen, in je 3 Dreiecke schneiden, auf einem Gitter auskühlen.

Mengenangabe: 12 Stück

Backen: ca. 25 Min.

Kühl stellen: ca. 3 Std.

Aufgehen lassen: ca. 80 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 1 1/2 Std.

Pro Stück: 232 kcal / 969 kJ; E 4 g, F 13 g, KH 24 g

16 Marmeladen, Konfitüren

16.1 Grüne-Tomaten-Konfitüre

2 kg grüne Tomaten
2 Zitronen, Saft von

1.6 kg Zucker

Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Zucker 2 Tage ziehen lassen. Saft in einem Topf bis zur Hälfte reduzieren lassen. Tomaten und Zitronensaft dazu geben und ca. 45 Minuten langsam garen. Bei Bedarf mit einem Holzlöffel rühren.

Heiß in Gläser füllen, sofort verschließen und Gläser auf den Deckel stellen. Dann entsteht ein Vakuum.

Mengenangabe: 4 Portionen

16.2 Scharfe Tomatenkonfitüre

2 Gewürznelken
2 klein. scharfe Chilischoten

500 g Gelierzucker 1:1
500 g Tomaten (geputzt gewogen)

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, entkernen und klein würfeln. Chilischoten putzen, entkernen und fein hacken. Mit Tomaten und Gelierzucker mischen und zugedeckt über Nacht an einem kühlen Ort durchziehen lassen. Dann mit den Nelken in einen großen Topf geben, zum Kochen bringen und 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Nelken entfernen und die Konfitüre sofort in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen. Gläser fest verschließen und 5 Minuten auf den Deckel gewendet stehen lassen.

Tipp: Schmeckt vorzüglich zu gegrilltem Fleisch oder pur auf einem Stück Schwarzbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

16.3 Süße Tomatenmarmelade

1 kg Kirschtomaten
500 g Gelierzucker 3:1, ca.
1/2 Vanilleschote
etwas Zitronensaft

ein paar Raspel Zitronenzesten
5-7 g frisch geriebenen Ingwer, ca.
1 klein. Chilischote

Die Tomaten waschen, klein schneiden, mit dem Gelierzucker verrühren und ca. eine Stunde stehen lassen. Vanilleschote aufschneiden, das Mark herauskratzen, geriebenen Ingwer, Zitronensaft und Zesten zu den Tomaten geben. Chilischoten halbieren (ohne Kerne) und auch in den Topf zu den Tomaten geben. Alles zum Kochen bringen. Vier Minuten kochen lassen. Mit einem Pürierstab gut durchmischen und durch ein Sieb streichen. Die noch heiße oder warme Tomatenmarmelade in ein sterilisiertes Schraubglas füllen und anschließend auf den Kopf stellen. Nach einigen Minuten der Abkühlung das Glas wieder in seine normale Position bringen und bis zum Verzehr kühl lagern. Sollte die Gelierprobe nicht zufriedenstellend sein, zwei Esslöffel Tomatenmark und ein Päckchen Geliermittel 2:1 zugeben und erneut zum Kochen bringen. Drei Minuten kochen lassen. Dunkel und kühl ist die Marmelade etwa sechs Monate haltbar. Tipp: Wer weniger schmackhafte Tomaten verwendet, kann einen Esslöffel Tomatenmark dazugeben. Passt hervorragend zu Gegrilltem und schmeckt auch gut zu Käse.

16.4 Tomatenkonfitüre mit Ingwer und Orangenschale

1 kg Gelierzucker	1 Orange, unbehandelt
1 TL frischer Ingwer, gerieben	100 ml Wasser
1 Zitrone, Saft von	1.25 kg Tomaten

Die Tomaten waschen, den Stängelansatz herausschneiden und die Tomaten klein schneiden. Mit dem Wasser kurz aufkochen. Dann durch ein Sieb streichen und erkalten lassen. 950 g Fruchtmus mit der abgeriebenen Schale der Orange, Zitronensaft, Ingwer und Gelierzucker vermischen und unter Rühren zum Kochen bringen, 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Heiß in Gläser füllen und sofort verschließen.

Zubereitungszeit (in Min.): 40

17 Mehlspeisen, Nudeln

17.1 'Torta Eccellenza'

250 g Mehl	2 TL Balsamico-Essig
Salz	1/2 TL Thymian
20 g Hefe	50 g Ricotta
125 ml lauwarme Milch	100 ml Sahne
5 Eier	2 EL Walnussöl
1 EL Butter in Flöckchen	Pfeffer
50 g geh. Walnüsse	4 EL geh. Basilikum
600 g Tomaten	150 g gewürfelter Gorgonzola
Pfeffer	

Mehl, 1 Prise Salz mischen. Hefe in Milch auflösen, mit Mehl, 1 Ei, Butter verkneten. 20 Min. gehen lassen. 4 Tarteformen (Ø 20 cm) fetten, mit Teig auskleiden. Nüsse aufstreuen. Ofen auf 175 Grad vorheizen. Tomaten waschen, in Scheiben teilen, auf den Teig legen. Mit Salz, Pfeffer, Essig, Thymian aromatisieren. Ricotta, Sahne, 4 Eier, Öl, Salz, Pfeffer, Basilikum verrühren, darüber geben. Käse aufstreuen. 40-50 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person: 640 kcal; E 25 g, F 32 g, KH 55 g

17.2 Agnolotti mit getrockneten Tomaten

500 g Agnolotti mit Fleischfüllung	abgetropft
2 Zwiebeln	300 g tiefgekühlter Spinat, aufgetaut
2 gehackte scharfe grüne Peperoni	Salz
12 getrocknete Tomaten in Öl	schwarzer Pfeffer
2 EL Olivenöl	<i>Zum Dekorieren:</i>
800 g geschälte Tomaten aus der Dose,	1 Bd. Petersilie

1. Getrocknete Tomaten sehr fein schneiden. Zwiebeln abziehen und fein hacken, in einen beschichteten Topf geben und anbraten. Getrocknete Tomaten und scharfe Peperoni zugeben. Spinatblätter hacken.

2. Geschälte Tomaten und gehackten Spinat in den Topf zu den übrigen Zutaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und fünf Minuten garen. Topf vom Herd nehmen und die Soße zwei Stunden ruhen lassen.

3. Inzwischen Agnolotti in reichlich sprudelndem Salzwasser kochen, kalt abspülen,

vorsichtig abtropfen lassen und auf einen tiefen Servierteller geben. Tomatensoße drübergeben, mit Petersilie garnieren und kalt servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Ruhezeit für die Soße: 2 Stunden

17.3 Allgäuer Tomatenkuchen

<i>Teig</i>	300 g gekochter Schinken
400 g Mehl	100 g roher Schinken
100 g Stärkemehl	400 g Allgäuer Emmentaler
16 EL Wasser	Majoran
2 TL Essig	Thymian
Salz	Salz
200 g Margarine	Pfeffer
<i>Für den Belag</i>	Paprika edelsüß
4 Eier	1 kg Tomaten
	75 g Parmesankäse

Mehl und Stärkemehl mischen, auf ein Backbrett geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Wasser und den Essig hinein gießen und mit dem Mehl zu einem Brei verrühren. Salz und Margarine in Flöckchen zufügen und mit einem breiten Messer durchhacken, verkneten, 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Danach dünn ausrollen, auf ein gefettetes Backblech bringen, die Ränder etwas hochdrücken und mit einer Gabel ein paarmal einstechen. Schinken und Käse würfeln und auf der Teigplatte verteilen. Die verquirlten Eier darüber gießen. In Scheiben geschnittene Tomaten darüber legen, mit Käse bestreuen. Bei 200-225 Grad 25-30 Minuten backen.

17.4 Bärlauch-Tomaten-Quiche

<i>Für den Mürbeteig</i>	1 Bd. Bärlauch (50 g)
200 g Mehl	100 ml Milch
100 g Butter	250 g Mascarpone (ital. Frischkäse)
50 g gerieb. Parmesan	3 Eier-Salz
Salz	Pfeffer
<i>Für die Füllung</i>	geriebene Muskatnuss
3 rote Zwiebeln	150 g Kirschtomaten
	2 EL Öl

Für den Teig Mehl, Butter, Parmesan, 1 Msp. Salz und 50 ml kaltes Wasser rasch verkneten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Min. kalt stellen. Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Bärlauch abbrausen, trocken schütteln. Erst grob hacken, dann mit der Milch im Mixer pürieren. Bärlauchpüree mit Mascarpone und Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelspalten im Öl ca. 3 Min. dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und eine gefettete Tarte-Form (Ø 30 cm) damit auskleiden. Zwiebeln auf dem Teig verteilen, Mascarponecreme darübergeben. Halbierte Tomaten in die Creme setzen und Quiche ca. 35 Min. backen.

Mengenangabe: 8 Stücke

Backen: 35 Minuten

Vorbereiten 45 Minuten

pro Stück: 405 kcal; E 12 g, F 29 g

17.5 Bandnudeln mit Pilzen

2 Knoblauchzehen	0.5 TL Oregano getrockneter
400 g Dosentomaten	400 g Steinpilze oder Egerlinge
5 EL Olivenöl, kaltgepresst	400 g Tagliatelle (Bandnudeln) oder Spiralnudeln
Salz	100 g Parmesan, frisch gerieben
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	

1. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und zerdrücken.
2. In einer Kasserolle 2 El. Öl erhitzen. Den Knoblauch etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze darin anbraten. Die Tomaten dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer und dem Oregano würzen. Die Sauce bei schwacher Hitze offen etwa 20 Minuten eindicken lassen.
3. Die Pilze putzen, wenn nötig, kurz abbrausen und trockentupfen. Dann in Scheiben schneiden.
4. In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Pilze darin bei starker Hitze so lange braten, bis der Pilzsaft verdampft ist.
5. Die Pilze unter die Tomatensauce mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 10 Minuten zugedeckt bei ganz schwacher Hitze ziehen lassen.
6. Inzwischen die Nudeln in reichlich Salzwasser 'al dente', bissfest, kochen. Eine Schüssel vorwärmen. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. In der Schüssel mit der Pilzsauce mischen. Den Käse extra dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

2400 kJ

17.6 Bandnudeln mit Thunfisch

500 g Bandnudeln	Salz, Pfeffer
1 groß. Zwiebel	Chilipulver
3 EL Olivenöl	2 Dos. Thunfisch in Wasser, abgetropft
10 Tomaten	20 grüne Oliven
2 Knoblauchzehen, gehackt	4 EL Petersilie, gehackt
100 ml Weißwein	Parmesan, frisch gerieben
50 ml Gemüsefond	

Es eignen sich Bandnudel aller Art, ob grün oder weiß - je nach Geschmack. Für das Bild haben wir Bärlauchbandnudeln genommen.

Mehlspeisen, Nudeln laut Packungsangabe zubereiten.

Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Tomaten vierteln, Saft und Kerne entfernen und in kleine Stückchen schneiden. Zwiebel in einer großen, hohen Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Temperatur glasig dünsten. 2/3 der Tomatenwürfel hinzugeben und weiter dünsten, bis diese weich sind. Knoblauch dazugeben, mit dem Weißwein und dem Fond ablöschen und etwas einkochen lassen, bis es sämig ist. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Den Thunfisch, die Oliven und die restlichen 1/3 Tomaten und Petersilie dazugeben. Mehlspeisen, Nudeln abtropfen lassen und unter die Sauce heben. Noch mal kurz erhitzen. Auf vorgewärmten Tellern verteilen und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

Getränkertipp: ein leichter Rotwein oder ein Chardonnay

Mengenangabe: 4 Portionen

17.7 Bandnudeln mit Tomaten-Pesto

<i>Bandnudeln</i>	30 g Pinienkerne
400 g Weizengrieß	60 g getrocknete Tomaten
4 Eier	40 g Parmesan
etwas Wasser, evtl.	1 Knoblauchzehe
10 ml Öl, ca.	20 g Basilikumblätter
etwas Salz	50 ml Olivenöl
<i>Tomaten-Pesto</i>	Salz, Pfeffer

Bandnudeln: Aus den Zutaten einen Nudelteig herstellen, eine halbe Stunde ruhen lassen. Dann den Teig zu Quadraten ausrollen, locker zusammenrollen und in gleichmäßige Streifen schneiden. Die Bandnudeln bissfest garen und das Kochwasser abschütten.

Tomaten-Pesto: Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht anrösten. Tomaten in feine Brunoise schneiden, Parmesan reiben, die Knoblauchzehe schälen und in etwas Salz zerdrücken. Die abgekühlten Pinienkerne in einem Mörser fein zerstoßen.

Tomatenwürfel, Parmesan und Knoblauchzehe hinzufügen und zu einer homogenen Masse verarbeiten, das Olivenöl einarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblätter waschen, gut trocknen, in feine Streifen schneiden und unter das Pesto heben. Die Setzten Schritte Vorgewärmte Teller bereitstellen. Die Saiblingsfilets auf dem Blattspinat anrichten. Die heißen Bandnudeln vorsichtig mit dem Tomaten-Pesto vermengen und portionieren. Den Zitronenschaum mit dem Stabmixer aufschäumen und die Saiblingsfilets damit nappieren.

17.8 Basilikum-Tomaten-Quiche

<i>für den Mürbeteig</i>	2 Bd. Basilikum (50 g)
200 g Mehl	100 ml Milch
100 g Butter und	250 g Mascarpone
Fett für die Form	3 Eier
50 g geriebener Parmesan	Salz, Pfeffer
Salz	frisch geriebene Muskatnuss
<i>für die Füllung</i>	150 g Kirschtomaten
3 rote Zwiebeln	2 EL Olivenöl
	nach Belieben Kräuter zum Garnieren

Für den Mürbeteig Mehl, Butter, Parmesan, 1 Msp. Salz und 50 ml kaltes Wasser rasch verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen. Inzwischen Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden. Basilikumblättchen abzupfen. Erst grob hacken, dann mit der Milch im Mixer pürieren. Basilikumpüree mit Mascarpone und Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen, nach Belieben Stielansatz entfernen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelspalten darin 2-3 Minuten dünsten, mit Salz, Pfeffer würzen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, die gefettete Quiche-Form damit auskleiden. Zwiebeln darauf verteilen, Mascarponecreme darauf gießen. Tomaten in die Creme setzen. Quiche im Ofen im unteren Drittel 30-35 Minuten backen, nach Belieben mit Kräutern garniert servieren.

Tipp: Statt Basilikum können Sie auch die gleiche Menge Rucola nehmen und wie im Rezept beschrieben zubereiten.

Mengenangabe: 1 Für 1 Quiche-Form (Ø 28 cm). Ergibt 8 Stücke

Backzeit: ca. 30 Minuten

Vorbereitung: 50 Minuten

pro Stück: 405 kcal / 1710 kJ; E 12 g, F 29 g, KH 23 g

17.9 Bavette alle Bietole

500 g Bandnudeln	400 g Mahngold
50 g geriebener Schafskäse	Basilikum
3 Knoblauchzehen	Salz
500 g frische Tomaten	Olivenöl

Tomaten abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Basilikum abspülen und Blätter in kleine Stücke reißen. 6 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch zugeben und kurz anbräunen. Tomaten und Basilikum zugeben. Mit Salz abschmecken und köcheln lassen.

Mahngold putzen, abspülen und in siedendem Salzwasser fünfzehn Minuten garen. Bandnudeln hinzufügen und nach Packungsanweisung bissfest kochen. Nudeln und Mahngold abgießen und mit der Tomatensoße vermischen. Mit Schafskäse bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

17.10 Bolognese von roten Linsen

1 Zwiebel, in kleine Würfel	4 EL Kräuter nach Geschmack (Rosmarin, Thymian, Oregano)
2 Knoblauchzehen, mit Salz zerdrückt	2 EL Petersilie
2 Karotten, grob gerieben	1/2 TL Fenchel, im Mörser zerstoßen
2 Stangen Staudensellerie, in kleine Würfel	Chilipulver
3 EL Olivenöl	Pfeffer
2 EL Tomatenmark	Salz
1 Dos. Tomaten, gewürfelt, 400 g	500 g breite Spaghetti
450 ml Hühner- oder Gemüsebrühe	
120 g rote Linsen	

In einer hohen Pfanne die Zwiebel, den Knoblauch, die Karotten und den Sellerie bei mittlerer Temperatur anschwitzen. Das Tomatenmark hinzugeben und anrösten. Die Tomaten, die Brühe, die Linsen und die Kräuter, außer der Petersilie hinzugeben, mit einem Deckel bedecken und ca. 20 - 25 Minuten leise köcheln lassen. Eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzugeben. Die Bolognese muss die Konsistenz der normalen Hackfleischsauce haben.

In der Zwischenzeit die Spaghetti laut Packungsangabe zubereiten.

Mehlspeisen, Nudeln nach Ende der Kochzeit absieben und unter die Bolognese rühren. Auf vorgewärmten Tellern servieren. Mit der Petersilie garnieren und eventuell frischen Parmesan darüber reiben.

Wir haben dieses Rezept in einem vegetarischen Kochbuch aus Amerika (!) entdeckt. Zuerst waren wir sehr skeptisch, aber der Geschmack war überwältigend. Die Zutaten hat man fast immer vorrätig im Hause. Wieder einmal - es muss nicht immer Fleisch sein.

Getränkertipp: ein kräftiger, aber weicher Rotwein.

Mengenangabe: 4 Portionen**17.11 Brioche mit Tomaten**

400 g Weißmehl

Vorteig

1/2 Würfel Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt

1/2 TL Zucker

1 dl Milch

Weitere

1 TL Salz

150 g Butter, weich, in Stücken

2 Eier

150 g getrocknete Tomaten in Öl,
abgetropft, in ca. 5mm großen Würfeli

1 Eigelb zum Bestreichen

Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken. Hefe, Zucker und Milch in der Mulde zu einem dünnen Brei anrühren, mit wenig Mehl bestäuben. Stehen lassen, bis der Brei schäumt (ca. 30 Min.).

Salz, Butter, Eier und getrocknete Tomaten begeben, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen. 3/4 des Teiges in die vorbereitete Form geben, restlichen Teig zu einer Kugel formen. Teigmitte eindrücken und Kugel hineinssetzen., nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen, mit Eigelb bestreichen.

Backen: ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, leicht abkühlen, aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen.

Tipp: Hat man keine Brioche-Form, kann das Brioche auch in einer Gugelhupfform (ca. 2 Liter) gebacken werden.

Lässt sich vorbereiten: Brioche am Vortag nur 35 Min. backen. Vor dem Brunch im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen ca. 5 Min. aufbacken.

Dazu passt: Makrelen-Mousse (siehe Rezept).

Mengenangabe: 1 Brioche-Form von ca. 2 Litern, gefettet (siehe Tipp)**Backen:** ca. 40 Min.**Aufgehen lassen:** ca. 2 Std.**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.**Pro Stück (1/8):** 372 kcal / 1557 kJ; E 10 g, F 19 g, KH 40 g**17.12 Bröselnudeln**350 g Spaghetti oder Linguine
(flachgedrückte Spaghettinudeln)

400 g zerkleinerte Tomaten aus der Dose

2 Knoblauchzehen

4 Sardellen (in Öl eingelegt)

100 g Brotbrösel

1 EL Petersilie, zerhackt

1 Msp. Peperoncino

7 EL Olivenöl Extravergine

Salz

Salzwasser aufsetzen und Nudeln darin bissfest kochen.

In der Zwischenzeit in einer Kasserolle mit 2 EL Olivenöl grob zerhackte Knoblauchzehen goldbraun anbraten. Tomaten, Sardellen, Petersilie und Peperoncino dazugeben und bei großer Flamme 5 Minuten einkochen. Eventuell noch etwas salzen und vom Feuer nehmen. Mit dem restlichen Olivenöl die Brotbrösel in einer Pfanne goldbraun rösten.

Nudeln abgießen, in eine Servierschüssel geben, mit Tomatensoße und Brösel anrichten und servieren.

Dazu empfehlen wir Weißwein: Cicopi Bianco aus Sizilien.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit: 20 Minuten

Vorbereitung: 20 Minuten

17.13 Bucatini al tonno

400 g Bucatini	12 frische Basilikumblättchen
500 g reife Tomaten	1 Zwiebel
200 g frischer Thunfisch	1 Knoblauchzehe
6 Sardellenfilets in Öl	Salz
4 EL Olivenöl	Pfeffer
10 grüne, entsteinte Oliven	

1. Die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren. Abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken, häuten, halbieren und aushöhlen. Die ausgehöhlten Tomatenhälften in Streifen schneiden.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Basilikumblätter behutsam waschen und trockentupfen. Die Zwiebel, den Knoblauch und das Basilikum hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die eben gehackten Zutaten bei schwacher Hitze dünsten. Die Sardellenfilets zugeben und mit einer Gabel zerdrücken, bis sie sich auflösen.

3. Den Thunfisch klein schneiden und in die Pfanne zu den übrigen Zutaten geben. Den Fisch anbraten, dann die Tomaten zufügen. Hitze verstärken und fünf Minuten garen.

4. Die Oliven quer in Scheiben schneiden und zu der Thunfischsoße geben. Leicht salzen, pfeffern und weitere zwanzig Minuten garen.

5. Die Bucatini in reichlich sprudelndem Salzwasser al dente kochen und abgießen. Zu der Thunfischsoße in die Pfanne geben und unter Rühren bei starker Hitze alles zusammen ziehen lassen. Die Pasta auf vier Teller verteilen und sofort auftragen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

17.14 Bucatini Amatriciana BUCATINI ALL' AMATRICIANA

2 EL Olivenöl, zum Einfetten	ben geschnitten
1/2 Zwiebel, gewürfelt	350 g Bucatini
1 frische Chili, entkernt und gehackt	40 g frisch geriebener Pecorino
80 g Pancetta, gewürfelt	Salz
5 Tomaten, geschält, entkernt und in Schei-	

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel zufügen und unter gelegentlichem Rühren bei niedriger Temperatur 5 Minuten dünsten, Chili und Speck zugeben. Bei mittlerer Temperatur unter gelegentlichem Rühren 5-8 Minuten bräunen. Den Speck mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und warm halten. Die Tomaten in die Pfanne geben und 5 Minuten garen. In einem Topf mit Salzwasser die Bucatini al dente kochen. Abgießen, mit der Sauce und dem Speck mischen und in einer vorgewärmten Servierschüssel anrichten. Mit Pecorino bestreuen.

Tipp: Die Bucatini können Sie auch durch andere Pasta wie Spaghetti, Macaroni, Vermicelli oder Rigatoni ersetzen.

Dieses Gericht aus Latium in Mittelitalien ist sehr beliebt und gleichzeitig ein Zankapfel. Es herrscht Uneinigkeit darüber, ob die Sauce Matriciana oder Amatriciana heißt. Den meisten Quellen zufolge ist sie nach der kleinen Stadt Amatrice in der Provinz Rieti benannt. Da Amatrice aber früher zur Nachbarregion L'Aquila gehörte, behaupten einige, dass das Gericht nicht der Küche Latiums zuzuordnen ist, sondern Abruzzens.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 30 Min.

Vorbereiten: 20 Min.

17.15 Bucatini auf Toscaner Art

400 g Bucatini	4 EL Parmesan, gerieben
800 g Tomaten, gewürfelt, aus der Dose	4 EL Pecorino toscano, gerieben
4 EL Olivenöl	1 Msp. Peperoncino, gemahlen
30 g Butter	2 Tassen Fleischbrühe, instant (evtl. mehr)
2 groß. Kartoffeln	Salz
2 Scheib. Mortadella in Streifen geschnitten	

Nudeln in Salzwasser sehr bissfest kochen. Abgießen.

Tomaten roh etwas salzen, Peperoncino dazugeben und Nudeln darin mischen.

Kartoffel schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Fleischbrühe halb weich kochen. Kartoffel aus der Brühe nehmen und erkalten lassen. Restliche Brühe aufheben.

Feuerfeste Form einbuttern. Erst einen Teil Tomatennudeln einlegen, mit gemischtem Käse bestäuben, Kartoffelscheiben drauflegen und einen Teil Mortadellastreifen darauf verteilen. Darauf wieder Nudeln und Käse geben, mit Kartoffel belegen, Mortadella verteilen, Brühe drübergießen, mit restlichem Käse bestäuben, Butterflöckchen aufsetzen und in einem auf 180° vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 40 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

17.16 Bucatini mit grünen Tomaten BUCATINI AI POMODORI VERDI

2 EL Olivenöl	80 g Thunfisch in Öl, abgetropft und zerkleinert
100 g Pancetta oder Speck, gewürfelt	350 g Bucatini
1/2 Knoblauchzehe, zerdrückt	Salz
1 Stängel frisch gehackte glatte Petersilie	
4 grüne Tomaten, entkernt und gewürfelt	

Das Öl in einem Topf erhitzen, Speck, Knoblauch und Petersilie darin bei mittlerer Temperatur 5 Minuten leicht bräunen. Tomaten und Thunfisch zugeben, bei Bedarf salzen und bei niedriger Temperatur 40 Minuten garen. Die Bucatini in einem Topf mit Salzwasser al dente kochen, abgießen und zur Sauce geben. Mischen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit 45 Min.

Vorbereiten: 15 Min.

17.17 Bucatini mit Tomaten und Bacon

350 g Bucatini	1 TL Zucker
80 g geschälte Tomaten	1 EL gehackte Petersilie
80 g Bacon	1 EL Tomatenmark
30 g geriebener Parmesan	1/2 zerbröseltes rotes Peperoncino
30 g geriebener Pecorino	1 Zwiebel
30 g Olivenöl	1 Knoblauchzehe
30 g Butter	Salz

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in Scheiben schneiden, Knoblauch leicht eindrücken. In einer beschichteten Pfanne Öl und Butter erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin anlaufen lassen. Knoblauch mit einem Schaumlöffel entfernen und Tomatenmark einrühren.

Geschälte Tomaten dazugeben. Mit einem Holzkochlöffel in der Pfanne zerdrücken und Zucker zugeben. Zehn Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

In der Zwischenzeit den Bacon in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Sobald das Fett des Bacon zu schmelzen beginnt, Peperoncino drüberstreuen und weiterbrösten bis das ganze Fett geschmolzen und die Würfel knusprig sind.

Den Bacon mit Peperoncino zur Tomatensoße geben, umrühren und die beiden Käsesorten einrühren.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Bucatini darin bissfest kochen, abgießen, und für zwei Minuten in die Pfanne mit der Soße geben. Auf Teller verteilen, Petersilie drüberstreuen und sofort servieren.

Empfohlener Wein Friuli Grave Merlot

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: 20 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

17.18 Bunte Gemüsequiche

200 g Mehl

Salz

3 EL Öl

1 Eigelb

500 g Tomaten

2 Zucchini (etwa 350 g)

1 Bd. Frühlingszwiebeln

1 Bd. Petersilie (groß)

400 g Schafkäse griechischer

200 g Quark

3 EL Joghurt

3 Eier

2 Knoblauchzehen

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

5 eingelegte Peperoni aus dem Glas

12 Oliven schwarze

Mehl Für die Arbeitsfläche:

Öl Für die Form:

1. Das Mehl mit 1 kräftigen Prise Salz, dem Öl, dem Eigelb und knapp 100 ml lauwarmem Wasser zu einem geschmeidigen glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zucchini waschen, putzen und etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele sehr fein hacken.

3. Den Schafkäse mit einer Gabel so fein wie möglich zerdrücken. Mit dem Quark, dem Joghurt und den Eiern verrühren. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazu drücken. Die Schafkäsecreme mit Pfeffer und, wenn der Käse sehr mild ist, mit ganz wenig Salz abschmecken.

4. Den Teig noch einmal durchkneten, dann auf wenig Mehl in Größe einer Form von 28 cm Durchmesser ausrollen. Die Form mit Öl ausstreichen und mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand von etwa 3 cm hochziehen. Den Backofen auf 180 ° vorheizen.

5. Das Gemüse und die Schafkäsecreme lagenweise in die Form schichten. Dabei mit Gemüse beginnen und mit Schafkäsecreme abschließen. Die Peperoni abtropfen lassen und mit den Oliven dekorativ auf dem Gemüsekuchen verteilen.

6. Die Quiche im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 2) in etwa 1 Stunde backen, bis die Schafkäsecreme fest ist.

Schmeckt auch kalt gut.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

1900 kJ

17.19 Cannelloni mit Mozzarella und Tomaten

250 g Weizen oder Dinkel, fein gemahlen	2 Bd. Basilikum
1 Ei	1 Bd. Thymian frischer
1 Eigelb	4 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl, kaltgepresst	450 g Mozzarella
Salz	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
5 EL Wasser lauwarmes	etwas Mehl Für die Arbeitsfläche:
800 g Tomaten	50 g Parmesan, frisch gerieben

1. Für den Teig das Mehl mit dem Ei, dem Eigelb, dem Öl und 1 kräftigen Prise Salz sowie dem Wasser in einer Schüssel mischen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Der Teig soll weich sein, darf aber nicht an den Fingern kleben. Ist er zu trocken, noch etwas lauwarmes Wasser untermischen; ist er zu weich, noch etwas Mehl unterarbeiten.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, in Pergamentpapier wickeln und bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.
3. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Kräuter waschen und trocken schwenken. Einen Teil des Basilikums zum Bestreuen des fertigen Gerichtes beiseite legen, das restliche Basilikum ohne die groben Stiele fein hacken. Die Thymianblättchen von den Stielen streifen. Die Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.
4. Die Tomaten mit dem gehackten Basilikum, dem Thymian, dem Knoblauch und dem Mozzarella mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
5. Den Nudelteig noch einmal durchkneten, dann in Portionen teilen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche oder in der Nudelmaschine zu dünnen Platten ausrollen. Die Platten in etwa 15 x 10 cm große Stücke schneiden.
6. Die Teigplatten jeweils mit Füllung belegen und zusammenrollen. Die Rollen mit der Nahtstelle nach unten nebeneinander in eine längliche feuerfeste Form geben.
7. Die restliche Füllung mit dem Parmesan mischen und über den Nudelrollen verteilen.
8. Die Form in den Backofen (Mitte) geben. Den Backofen auf 200 ° schalten und die Cannelloni etwa 45 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind.
9. Kurz vor Ende der Garzeit das restliche Basilikum fein hacken. Die Cannelloni damit bestreut servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

1700 kJ

17.20 Cannelloni mit Tomatensoße

150 g Mehl	150 g Frühstücksspeck in Scheiben
150 g Hartweizengrieß	250 g Mozzarella
Salz	Pfeffer
1 kg Tomaten	100 g ger. Parmesan
2 Knoblauchzehen	2 EL gehackte Petersilie
2 EL Olivenöl	

Mehl, Grieß, 1 TL Salz, etwa 150 ml lauwarmes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.

Tomaten häuten, entkernen. Knoblauch abziehen und würfeln. Öl erhitzen. Speck in breite Streifen teilen, im Öl kross braten, herausnehmen. Knoblauch im Speckfett andünsten, Tomaten zufügen und ca. 30 Min. einköcheln lassen. Mozzarella würfeln, unter die Tomatenmasse rühren. Salzen und pfeffern.

Teig durchkneten und auf etwas Mehl ca. 2 mm dick ausrollen. In 10 x 10 cm große Quadrate schneiden und nacheinander in Salzwasser ca. 30 Sek. garen. Abschrecken, abtropfen lassen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teigstücke mit der Masse bestreichen, aufrollen und in eine Auflaufform legen. Speckstreifen in die restliche Soße rühren, zu den Cannelloni geben. Mit Parmesan bestreuen und im Ofen etwa 30 Min. garen. Mit Petersilie bestreut servieren. Tipp: So schmeckt es auch: Die Cannelloni mit gebratenem Hackfleisch füllen und die Tomatensoße mit Basilikum würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Ruhen ca. 30 Min.

Garen ca. 60 Min.

pro Person: 710 kcal; E 39 g, F 35 g, KH 59 g

17.21 Crêpes Pizzaiola

12 Crêpes, siehe «Crêpes-Grundrezept»;

TOMATENSAUCE

1 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1/2 EL Olivenöl

1 Dos. Tomaten (ca. 400 g), abgetropft, gehackt

2 EL Tomatenpüree

1/4 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

50 g Gorgonzola-Mascarpone, in kleinen Stücken

FÜLLUNG

300 g Mozzarella, in Würfeli

150 g Schinken, in Streifen	2 klein. Tomaten, geschält, in Schnitzchen
50 g entsteinte schwarze Oliven, in Streifen	Butter- oder Margarineflöckli
2 EL Basilikum, fein geschnitten	Basilikumblätter für die Garnitur
1/22 EL Majoranblättchen	

Zwiebeln und Knoblauch im warmen Öl andämpfen. Tomaten und Tomatenpüree beifügen, ca. 15 Min. offen köcheln, würzen, abkühlen. Käse darunter rühren.

CREPES FÜLLEN: Crêpes ausbreiten, mit Tomatensauce bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. 2/3 des Mozzarellas, allen Schinken, die Oliven und Kräuter darauf verteilen, Crêpes einrollen, in die vorbereitete Form legen. Tomaten, restlichen Mozzarella und Butter- oder Margarineflöckli darauf verteilen.

GRATINIEREN: Ca. 15 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Crêpes vor dem Servieren evtl. halbieren, garnieren.

TIPP: Tomatensauce durch ca. 3 dl Fertigsauce ersetzen.

LÄSST SICH VORBEREITEN: Die Crêpes 1/2 Tag im Voraus füllen, in der Form zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 1 ofenfeste Form von ca. 2 Liter, Form einfetten

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

17.22 Crespelle mit Gemüse

80 g Mehl	150 g Quark
200 ml Milch	75 g Sauerampfer
2 Eier	75 g Parmesan, frisch gerieben
Salz	Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL Sonnenblumenöl	1 Dos. Pizza-Tomaten (200 g)
1 Zwiebel	1 Bd. Basilikum
2 Möhren (etwa 200 g)	1 Bd. Thymian
1 Knolle(n) Fenchel (groß, etwa 250 g)	etwas Öl für die Pfanne
100 g Crème fraîche	Fett für die Form

1. Das Mehl mit der Milch verquirlen, dann die Eier, eine Prise Salz und 1/2 El. von dem Öl unterrühren, etwa 15 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen die Zwiebel, die Möhren und die Fenchelknolle sehr fein würfeln. In einem mittelgroßen Topf in 1/2 El. von dem Öl andünsten.

3. Die Crème fraîche einrühren und fast einkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Quark einrühren. Den Sauerampfer entstielen, die Blätter hacken und mit der Hälfte des geriebenen Parmesans unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Backofen auf 220 ° vorheizen. Eine beschichtete Pfanne mit Öl ausstreichen, aus dem Teig nacheinander 4 dünne Pfannkuchen (Crespelle) backen, sie sollen nur wenig bräunen. Fertige Pfannkuchen auf Küchenpapier legen und abkühlen lassen.

5. Auf jeden Pfannkuchen ein Viertel der Gemüsemischung geben und aufrollen. Eine

flache Auflaufform mit Fett ausstreichen, die Crespelle nebeneinander hineinlegen.

6. Die Pizza-Tomaten erhitzen. Die Blättchen von Basilikum und Thymian einrühren, mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung über die Crespelle streichen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

7. Die Crespelle im Backofen (Mitte) etwa 15 Minuten überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist. Mit einem grünen Salat servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

2100 kJ

17.23 *Cululzones al sugo Mangold-Ravioli mit Tomatensoße*

Für den Teig:

200 g feiner Gries

200 g Mehl

100 g Schmalz

1 Prise Salz

Für die Füllung:

300 g Ricotta

4 Eier

500 g Mangoldblätter ohne Stiele

30 g Mehl

Das Mehl und den Gries ein Holzbrett häufen, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Den Schmalz in die Mulde geben, salzen. Mehl vom Rand aus mit dem Schmalz vermischen, gut durchkneten, bis der Teig glatt und elastisch ist. Zur Kugel formen, mit einem feuchten Tuch bedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Mangold waschen und in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren. Kalt abbrausen und abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein hacken. In eine Schüssel geben. Eier, Mehl, Ricotta und Safran zum Gemüse geben und mit einem Holzlöffel gründlich untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig in drei Teile teilen und jedes Stück mehrmals mit dem Nudelholz dünn ausrollen und auf ein sauberes Geschirrtuch legen. Zwischendurch leicht einmehlen und mit einem Glas Teigkreise (etwa 5 cm Durchmesser) ausstechen. Auf die eine Hälfte der Kreise mit einem Teelöffel kleine Portionen der Füllung verteilen. Nun die restliche Teighälfte darauf legen und den Rand mit den Fingern gut andrücken. Mit einem Teigrädchen den Rand nachbessern. Auf einem bemehlten Tuch ausbreiten und einige Stunden trocknen lassen.

Reichlich Salzwasser aufkochen. Ravioli in das sprudelnde Wasser geben, nach dem Aufwallen 3 bis 4 Minuten ziehen lassen. Ravioli gut abtropfen lassen, mit Tomatensoße beträufeln und mit gerieben Schafskäse bestreuen. Dazu passt zum Beispiel ein guter Schluck Cannonau di Sardegna von Josto Miglior aus Jerzu!

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

Schwierigkeitsgrad: mittel

17.24 Die perfekte Nudel mit Tomatenkompott

Nudelteig

250 g Weizenmehl Type 405
 2 Eigelb
 2 Eier
 2 EL Olivenöl
 1 Prise Salz
 2 EL Wasser oder nach Bedarf

1 Knoblauchzehe fein gehackt
 5 EL Olivenöl
 Prise Zucker
 Salz, Pfeffer
 1 Orange, Saft von
 1/2 Zitrone, Saft von
 gehackten Majoran

Tomatenkompott

400 g Zweigtomaten
 3 Schalotten in Streifen geschnitten

Sonstiges

Parmesan
 Basilikum

Das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde ins Mehl drücken. In einer separaten Schüssel die Eier, das Olivenöl und das Wasser mit der Prise Salz leicht mit einer Gabel aufschlagen. Die Eiermasse in die Mehlmulde gießen. Nach und nach unterrühren, immer etwas Mehl in die Eiermasse streuen bis eine dickliche Masse entsteht. Nun mit beiden Händen den Teig kräftig durchkneten. Sollten sich Mehl und Eiermasse zu schwer verkneten lassen, etwas Wasser mit einarbeiten. Je länger Sie den Teig bearbeiten, umso elastischer wird er. Wenn Sie eine schöne, glatte Kugel erhalten, ist der Teig fertig. Nun muss er noch etwa eine Stunde ruhen.

Trennen Sie kleine Stücke vom Teig ab und drehen sie diese durch die Nudelmaschine.

Erst in lange Bahnen, dann in die gewünschte Nudelform.

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln ins kochende Wasser geben, etwa eine Minute sprudeln lassen, dann mit einer Schaumkelle herausholen, abtropfen lassen und servieren.

Tomatenkompott: Die Schalotten und den Knoblauch in Olivenöl glasieren. Tomaten vierteln und zu den Schalotten geben. Mit etwas Zucker abstäuben und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten etwa fünf Minuten einkochen, mit Orangen-Zitronensaft ablöschen und mit dem Majoran abschmecken.

Den Parmesan auf einer Kastenreibe zu groben Spänen reiben und über die Tomaten streuen. Etwas Basilikum darüber streuen.

Hinweise: Unser Spitzenkoch Mario Kalweit zeigt, wie man den perfekten Nudelteig herstellt.

Wichtigste Zutat: Am wichtigsten ist das Mehl. Mario Kalweit nimmt für Nudeln den Mehltyp 405. Damit bekommt er das beste Ergebnis. Es ergibt einen weichen, geschmeidigen Teig.

Hartweizengrieß: In viele Rezepte ist Hartweizengrieß eingearbeitet. Dadurch bekommen die Nudeln einen festeren Biss. Die Italiener lieben das.

Eier: Für Mario Kalweit gehören auch Eier in den Nudelteig. Je mehr Eier hineinkommen, umso mehr gehen die Nudeln beim Kochen auf. So nehmen sie später auch die Sauce besser auf. Außerdem bekommen die Nudeln durch das Eigelb eine schöne gelbe Farbe.

Aufgepasst! Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. So lassen sie sich schneller zu

einem guten Teig verarbeiten.

Das Kochen: - Als Faustregel gilt: 100 Gramm Nudeln auf einen Liter Wasser. Denn die Nudeln müssen im Wasser schwimmen können ohne aneinander zu stoßen, sonst verkleben sie. Der Topf sollte hoch sein, damit die Nudeln nicht zum Boden sinken und dort festkleben. - Viel Wasser hält besser die Temperatur, damit die frischen Nudeln, die ja eine kurze Garzeit haben, immer schön umspült werden. Ins Wasser gehört Salz als Geschmacksgeber. - Kein Olivenöl ins Wasser, sonst haftet die Sauce nicht so gut an den Nudeln. Sie rutscht regelrecht ab. Erst die Spagetti ins Wasser geben, wenn es sprudelnd kocht. Die Temperatur nicht reduzieren. Immer mit einem Holzlöffel umrühren damit sich keine verklebten Nester bilden. Die Nudeln immer ohne Deckel kochen, damit man die kurze Kochzeit besser überblicken kann. Für den richtigen Biss immer wieder probieren, bis die Nudeln 'al dente' sind. - In ein Sieb abgießen, nicht mit kaltem Wasser abschrecken. Sofort servieren. Nur wenn sie kalt verarbeitet werden, kalt abrausen. Dann aber direkt Butter oder Olivenöl unter die Nudeln mischen, damit sie nicht kleben.

Mengenangabe: 4 Personen

17.25 Eier-Tomaten-Kuchen

250 g Mehl	1/4 l Schlagsahne
1 frisches Ei	100 g geriebener Emmentaler
1 kräftige Prise Salz	1 EL fein geschnittenes Basilikum
125 g Butter	Salz
1 kg Tomaten	weißer Pfeffer
6 frische Eier	

Mehl in eine Schüssel füllen. In die Mitte eine Mulde drücken. Ei und Salz hineingeben. Butter in Flöckchen auf dem Mehl verteilen. Zur Kugel geformt in Folie eingeschlagen 1 Stunde kühlen. Tomaten abziehen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Im Sieb abtropfen lassen. Eier mit der Sahne verquirlen. Tomatenwürfel, Emmentaler und Basilikum unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Springform (26 cm Durchmesser) damit auskleiden, auch den Rand. Boden und Rand mehrmals mit der Gabel einstechen. 10 min im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) vorbacken. Füllung hineingeben. In den Backofen, mittlere Schiene, stellen. Noch ca. 45 min backen. Dazu passt besonders gut grüner Salat.

Mengenangabe: 6 Personen

397 kcal / 1627 kJ

17.26 Eierspaghetti mit Speck-Tomatensoße

200 g Spaghetti (Rohware)	200 g Schälto­maten (Konserve)
1/2 TL Salz	1/8 l Tomatensaft
1/2 TL Rapsöl	1 EL Tomatenmark
1/2 TL Butterschmalz	1 EL Tomatenketchup
1 TL Rapsöl	1/2 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel	2 EL geriebener Käse
60 g gehackte Zwiebeln	4 Zweige Basilikum
100 g Bauchspeck	Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle

Spaghetti in reichlich Salzwasser mit 1/2 TL Rapsöl auf den Biss kochen, abschütten und abschrecken. Frühlingszwiebel feinschneiden, Zwiebel in Würfel zerkleinern. Bauchspeck feinkwürfeln. Schälto­maten aus der Konserve abschütten, Tomaten grobhacken. Knoblauchzehen feinhacken. Basilikum in Streifen schneiden. Zwiebeln in 1 TL heißem Rapsöl glasig dünsten, Bauchspeck zugeben, kurz auslassen. Tomatenmark und Tomatenketchup zugeben und mit den Schälto­maten und Tomatensaft aufgießen, kurz durchkochen lassen. Knoblauch zugeben und mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken. Spaghetti in Butterschmalz anschwemmen. Spaghetti auf Tellern anrichten. Die Speck-Tomatensoße darübergeben und mit dem geriebenen Hartkäse bestreuen. Mit Basilikumstreifen ausgarnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

17.27 Einfache Rigatoni

420 g Rigatoni	gehackter Oregano
600 g Tomaten	gehackte Petersilie
1 Knoblauchzehe	Salz
4 EL Olivenöl	Pfeffer

In kochendem Wasser die Tomaten kurz blanchieren, dann abgießen, pellen und halbieren. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch bei mäßiger Hitze anbraten. Dann die Tomaten zugeben, die Hitze erhöhen, salzen, pfeffern und ca. zehn Minuten köcheln, bis die Tomaten zer­kocht sind. Zu der Tomatensoße gehackten Oregano und Petersilie geben. Die Rigatoni in reichlich sprudelndem Salzwasser al dente kochen und abgießen. Nudeln in den Topf mit Soße geben und gründlich umrühren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

Empfohlener Wein Doicetto

17.28 Farfalle in Tomatensoße

350 g Farfalle	4 EL geriebener Parmesan
400 g reife, saftige Tomaten	1/2 dl Olivenöl
1 Knoblauchzehe	Salz
1 Bd. Petersilie	

1. Die Tomaten kurz in kochendem Wasser überbrühen, abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken, häuten, dann halbieren und aushöhlen. Die ausgehöhlten Tomaten klein schneiden.
2. Den Knoblauch mit der Petersilie fein hacken. Die Pasta in reichlich sprudelndem Salzwasser kochen und abtropfen lassen.
3. Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, die Tomaten, Knoblauch und Petersilie und die Nudeln zugeben. Bei starker Hitze zwei Minuten umrühren, mit Parmesan bestreuen und gleich servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

17.29 Fenchel-Tomaten-Quiche

Mengenangabe: 4 Personen:

17.30 FETTUCCINE AL BURRO E POMODORO BANDNUDELN MIT BUTTER UND TOMATEN

400 g möglichst frische Bandnudeln	3 EL Butter
Salz, Pfeffer	Basilikum
500 g reife Fleischtomaten	

Die Nudeln in Salzwasser al dente (mit Biss) kochen. Die Tomaten im Mixer pürieren. Durch ein Sieb in einen Topf passieren, in dem gerade eben die Butter zerschmilzt. Behutsam erhitzen, salzen und pfeffern. Über die Nudeln geben und mit Basilikumblättern schmücken. Noch ein Extrastück Butter darauf zergehen lassen.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

17.31 Fettuccine alla pommarola

500 g frische Fettuccine	5 Basilikumblätter
600 g reife Tomaten	4 EL Olivenöl
8 Sardellenfilets in Öl	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer

1. Die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, unter fließendem, kaltem Wasser abschrecken und häuten, dann halbieren und aushöhlen. Die Tomatenhälften klein hacken.

2. Die Sardellen abtropfen lassen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Die Basilikumblätter waschen und vorsichtig trockentupfen. Zwei El Öl in einer Kasserolle erhitzen, die Sardellenstückchen hineingeben und zerkochen lassen. Dann das restliche Öl dazugießen, Knoblauch, Tomaten und Basilikum zufügen. Zwanzig Minuten garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Inzwischen reichlich Wasser aufkochen, salzen, die Nudeln al dente kochen und abgießen. Pasta in eine Schüssel geben und mit der Soße mischen. Umrühren und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

17.32 Fettuccine mit Tomatensoße

350 g Fettuccine	frische Basilikumblätter
1/2 kg reife Tomaten	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
6 EL Olivenöl	

Die Tomatensoße zubereiten: Die Tomaten waschen, halbieren, schälen, die Samen und das Wasser entfernen. Mit einer Prise Salz in eine Kasserolle geben und kochen lassen bis sie komplett zerfallen.

Die zerkochten Tomaten durch ein Sieb drücken. In einer Kasserolle das Öl erhitzen und den Knoblauch darin anrösten. Das Tomatenpüree dazugeben und mit einem halben Glas heißem Wasser verdünnen. Pfeffern.

Diese Soße bei sehr schwacher Hitze eine Stunde köcheln lassen. Zehn Minuten vor Kochende den Basilikum dazugeben. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Fettuccine darin bissfest kochen. Abgießen und mit der Tomatensoße vermengen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 2 Stunden 30 Minuten

Zubereitung: 20 Minuten

17.33 Fischlasagne mit würziger Tomatensoße

2 Knoblauchzehen	1 Bd. Dill
2 rote Zwiebeln	300 g Kirschtomaten
3 EL Olivenöl	80 g Kapern (Glas)
100 g Tomatenmark	Salz, Pfeffer
1 Dos. Pizzatomaten (850 ml)	9 Lasagneplatten (ohne Vorkochen)
500 g Seelachsfilet	80 g geriebener Käse
1 EL Zitronensaft	

Knoblauchzehen, Zwiebeln abziehen, hacken und in 1 EL heißem Öl glasig dünsten. Tomatenmark, Pizzatomaten zugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen.

Fischfilet abbrausen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Fisch in 2 cm breite Streifen schneiden und im übrigen Öl auf jeder Seite ca. 2 Min. braten.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Dill abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Mit Dill, Kapern in die Tomatensoße rühren, salzen und pfeffern. Soße, Lasagneplatten und Fisch in eine Auflaufform schichten, mit der Soße abschließen. Lasagne mit Käse bestreut ca. 25 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 25 Min.

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Person ca.: 670 kcal; E 45 g, F 24 g, KH 68 g

17.34 Frankfurter Kräuter-Fritties

1 Pkg. Trockenbackhefe	150 g Allgäuer Emmentaler am Stück
1 Prise Zucker	2 Knoblauchzehen
1 TL Salz	150 ml lauwarme Milch
1 Pkg. TK-Kräuter für Frankfurter Grüne Soße (100 g) oder feingehackte frische Kräuter	1 Eigelb
Salz, Pfeffer	1 frisches Ei
2 EL Rapsöl	50 g Markenbutter
2 EL Balsamessig	1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von
1 klein. Gemüsezwiebel	250 g Weizenmehl (Type 1050)
3 Fleischtomaten	250 g Weizenmehl (Type 550)
1 Eiweiß	sowie ein EL davon zum Bestäuben des Teigs

Die angegebenen Teigzutaten verkneten und den Teig an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig 1/2 cm dick ausrollen und Kreise von 4 cm Durchmesser ausstechen. Den Käse in Würfel von 1 cm Kantenlänge schneiden. Die Hälfte der Teig-Plätzchen mit Eiweiß bestreichen und jeweils einen Käsewürfel in die Mitte drücken. Die andere Hälfte der

Plätzchen darüber legen, an den Rändern zusammendrücken und in der Hand zu Bällchen formen. Erneut gehen lassen. In der Fritteuse bei 180°C 4-5 min goldbraun ausbacken. Tomaten in Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden und auf einer Platte anrichten. Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und darüber geben. Bällchen mit Mehl bestäuben und dazulegen.

Mengenangabe: 4-6 Personen
560 kcal / 2340 kJ

17.35 Fregula con salsa di pomodoro - Fregula mit Tomatensoße

250 g Fregula (kleine runde Nudelsorte)	1 Bd. Petersilie
500 g geschälte Tomaten aus der Dose	1 Bd. Basilikum
50 g geriebener Schafskäse	6 EL Olivenöl
1 Zwiebel	Salz
2 Zehen Knoblauch	

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken. Petersilie abspülen, trocken tupfen und hacken. Den Knoblauch, die Zwiebel und die Petersilie mit dem Olivenöl in einer Kasserolle andünsten.

Die Tomaten aus der Dose zerdrücken, durch ein grobes Sieb streichen und in die Kasserolle geben. Mit Salz abschmecken und etwa 50 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dann etwas Wasser zufügen. Sobald die Tomatensoße kocht, Fregula zugeben und nach Packungsanweisung bissfest kochen. Basilikum abspülen, trocken tupfen. Mit Schafskäse und Basilikumblättern anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
Schwierigkeitsgrad: leicht

17.36 Frische Nudeln à la Bolognese

<i>Bolognese</i>	500 g gemischtes Gehacktes
100 g Karotten (in feine Würfel geschnitten)	50 g Tomatenmark
100 g Sellerie (in feine Würfel geschnitten)	700 g Zweigtomaten (gehäutet, geviertelt, entkernt)
300 g Gemüsezwiebeln (in feine Würfel geschnitten)	700 g Dosentomaten (geviertelt, entkernt)
2 Knoblauchzehen (fein gewürfelt)	500 ml Rinderbrühe
200 g Parmaschinken (fein gewürfelt)	etwas Pfeffer und Salz, gehackte Petersilie und Zucker
50 ml Olivenöl	<i>Nudelteig</i>
50 g Butter	

250 g Weizenmehl (Type 405)	2 EL Olivenöl
2 Eigelbe	1 Prise Salz
2 Eier	2 EL Wasser oder nach Bedarf

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Karottenwürfel, Selleriewürfel, Zwiebelwürfel, Parmaschinken und den Knoblauch in den Topf geben und glasieren. Das Gehackte dazugeben und mit garen. Nach etwa fünf Minuten das Tomatenmark und die Butter hinzufügen und mit schmoren. Nun die Tomaten dazugeben, mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit der Rinderbrühe auffüllen. Die gehackte Petersilie einrühren und alles etwa eine Stunde mit leicht geöffnetem Deckel schmoren lassen. Besser noch über Nacht, dann können sich die Zutaten voll entfalten.

Nudelteig: Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde in die Mitte drücken. In einer kleinen Schüssel die Eier, das Olivenöl und das Wasser mit der Prise Salz leicht mit einer Gabel aufschlagen. Eiermasse in die Mehlmulde gießen. Nach und nach unter Rühren immer etwas Mehl in die Eiermasse streuen bis eine dickliche Masse entsteht. Nun mit beiden Händen den Teig kräftig kneten. Sollten sich Mehl und Eiermasse zu schwer verkneten lassen, etwas Wasser hinzufügen. Je länger Sie den Teig kneten, desto elastischer wird er. Wenn Sie eine schöne, glatte Teigkugel haben, ist der Nudelteig fertig. Etwa eine Stunde ruhen lassen. Trennen Sie kleine Stücke vom Teig ab und drehen sie diese durch die Nudelmaschine. Erst in lange Bahnen, dann in die gewünschte Form. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln ins kochende Wasser geben, etwa eine Minute sprudeln lassen, dann mit einer Schaumkelle herausholen, abtropfen lassen und mit der Sauce servieren.

17.37 Frische Tomaten-Quiche

weißer Pfeffer aus der Mühle	100 g Quark (Magerstufe)
Salz	100 g Creme fraîche
1/2 Bd. Rauke	1/2 TL Salz
100 g Salami	100 g Butter
oder 8 kleine Kirschtomaten	1 Ei
3 mittelgroße Tomaten	150 ml Milch
40 g Butter zum Anbraten	1/2 Würfel Backhefe
60 g Butter, geschmolzen	1/2 TL Zucker
2 Eigelb	350 g Weizenmehl
1 groß. Zwiebel	

Mehl in eine Teigschüssel sieben und eine Mulde eindrücken. Darin Hefe zerbröckeln, mit Zucker überstreuen und die lauwarme Milch darübergießen und umrühren, dann mit Mehl überstäuben. Nach etwa 10 Minuten, wenn der kleine Vorteig auf dem überstäubten Mehl Risse zeigt, zimmerwarme Butter und Ei zugeben und alles mit Teiglöffel oder Knethaken des Handrührgerätes gut vermischen. Den Teigballen mit Mehl überstäuben

und mit einem frischen Küchentuch zugedeckt solange gehen lassen, bis er ein Volumen verdoppelt hat. Dann den Teig kräftig durchkneten. Backblech mit Butter bestreichen und den Teig zu einem 1 cm-starken Fladen ausrollen oder ausziehen, mit einer Gaben ein paar Mal einstechen und mit geschmolzener Butter bestreichen. 20-30 Min. in der Wärme gehen lassen. Creme fraîche und Quark mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel in hauchdünne Scheiben schneiden und in Butter anbraten. Creme fraîche, Quark und Eigelb mit dem Schneebesen verrühren und locker aufschlagen. Die Masse in die Mitte des Fladens geben und mit den Zwiebelringen umlegen. Tomaten in Scheiben schneiden oder die Kirschtomaten halbieren und in der von den Zwiebelscheiben aromatisierten Butter beidseitig kurz anbraten. Salami- und Tomatenscheiben auf den Zwiebelringen rings um den Quark anordnen und mit Raukeblättern garnieren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C, Gas Stufe 3, 20 - 25 Minuten backen, bis der Teig eine goldbraune Farbe angenommen hat.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 80

17.38 Frischeitortellini mit Käsefüllung auf Tomatenrahm

150 ml Wasser	80 g Frühlingszwiebeln
1 Schale(n) Kresse	1/2 EL Basilikum
Jodsalz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl	180 g Strauchtomaten
Thymian	120 g Blauschimmelkäse
1 EL Milch	2 EL Allgäuer Emmentaler, gerieben
1 Eigelb	250 g Frischkäse
1/2 EL Petersilie	1 TL Feines Rapsöl
1 EL Schnittlauch	1 Ei
80 ml Sahne	200 g Mehl, Type 405
200 ml Tomatensaft	Muskat
1 EL Pinienkerne	

Mehl, Ei, Wasser, 1 EL Öl, eine Prise Salz und Muskat gut verkneten und zu einer Kugel formen. Mit Öl einpinseln, mit Sichtfolie abdecken und am besten über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Strauchtomaten säubern, Stielansatz ausstechen und vierteln. Knoblauch schälen, feinblättrig schneiden. Lauchzwiebeln säubern und in Röllchen schneiden. Basilikum abzupfen, grob hacken. Schnittlauch und Petersilie fein schneiden. Kresse abschneiden. Blauschimmelkäse in kleine Stücke zerbröckeln. Eigelb mit Milch verkleppern (Eistreiche). Frischkäse mit geriebenem Käse, Schnittlauch und Petersilie gut vermengen, mit Pfeffer würzen. Pinienkerne kurz anrösten. Pfanne mit 1 EL Rapsöl erhitzen, Lauchzwiebeln und Knoblauch glasig angehen lassen, Tomaten zufügen, mit Tomatensaft auffüllen. Pinienkerne zugeben und mit Sahne verfeinern. Basilikum zugeben

und mit Pfeffer würzen, kurz köcheln lassen. Teig auf einem mehlierten Brett dünn ausrollen. 8-9 runde Kreise ausstechen, mit der Eistreiche einpinseln. Frischkäsemasse darauf anhäufeln, überlappen und andrücken. Die Enden nochmals mit Eistreiche einpinseln und diese zu einem Halbmond nach hinten zusammendrücken. Tortellini in leicht gesalzenem Wasser garziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und zu dem Tomatenrahm geben, vermengen, Basilikum zugeben, evtl. nachwürzen. Tortellini mit Soße in tiefen quadratischen Tellern anrichten, Blauschimmelkäse darüber verteilen, mit Kresse bestreuen und mit Thymian garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

17.39 Frühstückskuchen

4 Scheib. Eier	4 EL Sahne
getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken	1-2 TL Crème fraîche
1 Bd. Schnittlauch	1 klein. Ei
300 g Fleischtomaten	Salz
200 g gekochter Schinken	200 g Mehl
Muskat	80 g Butter
Pfeffer	

Aus Mehl, kalten Butterflocken, Salz, Ei und Crème fraîche einen Mürbeteig kneten. Etwas flach gerollt zwischen Alufolie 30 Minuten kalt stellen. Eine Backform (24 cm Durchmesser) mit Butter auspinseln. Teig auf wenig Mehl in passender Größe ausrollen, in die Form legen und andrücken. Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Teig mit Backtrennpapier abdecken und getrocknete Hülsenfrüchte einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, Hülsenfrüchte und Papier entfernen. Für den Belag Eier mit Sahne verquirlen, mit Pfeffer und Muskat würzen. Schinkenwürfel, abgezogene, ausgehöhlte und ebenfalls in kleine Würfel geschnittene Tomaten und Schnittlauchröllchen auf den Teigboden geben. 1/3 davon zurücklassen. Eiersahne darübergießen. Ca. 15 bis 20 Minuten im 200 Grad heißen Backofen stocken lassen. Vor dem Servieren restlichen Belag über den Frühstückskuchen streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

180 kcal / 760 kJ

17.40 Gemüse-Kuchen mit Sardellen

100 g Butter	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g Mehl	2 TL Kräuter der Provence getrocknete
Salz	50 g Sardellenfilets aus dem Glas
1 Aubergine (etwa 350 g)	3 Eier
500 g Tomaten	150 g Crème fraîche
1.5 Knoblauchzehen	Mehl Für die Arbeitsfläche:
2 EL Olivenöl	Zum Blindbacken:
100 ml Rotwein trockener	Pergamentpapier und Hülsenfrüchte

1. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Mehl, 1 Prise Salz und etwa 4 Esslöffeln kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt etwa 1 Stunde kühl stellen.

2. Inzwischen die Aubergine waschen, vom Stiel- und Blütenansatz befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Das Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen. Die Auberginenwürfel darin unter Rühren rundherum braun braten. Die Tomaten und den Knoblauch hinzufügen. Den Wein angießen und mit wenig Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten garen, bis die Flüssigkeit fast ganz eingekocht ist. Dabei immer wieder umrühren. Die Auberginenmasse etwas abkühlen lassen.

4. Die Sardellenfilets kalt abspülen und in kleine Stücke schneiden. Unter das Gemüse mischen. Den Backofen auf 200 ° vorheizen.

5. Den Teig noch einmal durchkneten. Etwa ein Viertel davon abnehmen, halbieren und jeweils zu einem dünnen Strang rollen. Die beiden Stränge zu einer Kordel legen.

6. Den restlichen Teig in Größe einer Springform von 26 cm Durchmesser auf wenig Mehl möglichst rund ausrollen. Dazu die Teigplatte immer wieder ein Stück drehen. Die Form mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand von etwa 3 cm hochziehen. Den Rand mit einem Messer begradigen. Aus Pergamentpapier einen Kreis in Größe der Form schneiden. Den Teig mit dem Pergamentpapier belegen und eine Schicht Hülsenfrüchte darauf geben. Den Teig im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3) in etwa 10 Minuten blindbacken.

7. Die Hülsenfrüchte und das Papier entfernen. Die Eier mit der Crème fraîche verrühren. Mit dem Gemüse vermischen und alles in die Form füllen.

8. Die Teigrolle auf den Teigrand legen und etwas andrücken. Den Gemüse-Sardellen-Kuchen im Backofen (Mitte) in etwa 50 Minuten backen, bis die Füllung fest und leicht gebräunt ist.

Schmeckt auch kalt auf dem Buffet.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 135 Minuten

2300 kJ

17.41 Gemüse-Lasagne mit Tomatensoße

2 Zweige Oregano	Salz, Pfeffer
2 Zweige Thymian	50 g Butter
1 Möhre	50 g Mehl
1 Stange Staudensellerie	750 ml Milch
1 rote Paprikaschote	Muskat
2 Zwiebeln	600 g Auberginen
1 Knoblauchzehe	300 g Champignons
9 EL Olivenöl	250 g Lasagneblätter (ohne Vorkochen)
1 Dos. Tomaten (425 ml)	200 g ger. Parmesan

Kräuter abbrausen, trockenschütteln, fein hacken. Möhre, Sellerie, Paprika waschen, putzen, klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken. 1 Zwiebel und den Knoblauch in 2 EL Olivenöl anbraten. Möhre, Sellerie, Paprika zufügen und mitdünsten. Tomaten, Kräuter dazugeben, etwa 15 Min. einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Béchamelsoße die Butter erhitzen. Das Mehl darin anschwitzen. Milch erhitzen, unterrühren und aufkochen lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 5 Min. unter Rühren köcheln lassen.

Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Auberginen waschen, putzen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Leicht salzen und portionsweise in 6 EL Öl in einer Pfanne weich braten.

Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. 1 EL Öl erhitzen, übrige Zwiebel darin glasig braten. Pilze dazugeben und kurz mitdünsten. Salzen und pfeffern. Eine Auflaufform fetten. Abwechselnd Lasagneblätter, Béchamelsoße, Gemüse, Tomatensoße und geriebenen Parmesan einschichten. Etwa 30 Min. im Ofen backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen ca. 30 Min.

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person: 930 kcal; E 38 g, F 53 g, KH 74 g

17.42 Gemüsekäsetarte mit Tomatenchutney

200 g Frischkäse	240 g Tomaten
150 g Joghurt	1/2 TL grobes Salz
3 Eier	160 ml pürierte Tomaten (Glas)
160 g Bohnen	1 1/2 EL Honig
180 g Blumenkohl	2 EL Obstessig
je 140 g gelbe und grüne Zucchini	260 g Mehl
140 g Paprika	130 g Butter
90 g Frühlingszwiebeln	2 EL Milch
4 EL Bergkäse, gerieben	1 EL Thymian
1 EL Sonnenblumenkerne	Salz, Pfeffer
1 EL Kürbiskerne	Muskat

Mehl auf die Arbeitsfläche geben, eine Mulde eindrücken, knetweiche Butter und Milch hineingeben und etwas Salz und Muskat auf den Mehtrand streuen. Teig verkneten, etwas ruhen lassen, ausrollen. Eine Obstkuchenform damit auslegen. Von den Bohnen beide Enden abschneiden und die Fäden ziehen, in leicht gesalzenem Wasser bissfest blanchieren, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Thymian abzupfen, grobhacken. Tomaten säubern, Kernhaus ausstechen, in Spalten schneiden. Zucchini mit Küchenkrepp abreiben, längs halbieren und in Halbmonde schneiden. Blumenkohlrosen vom Strunk abschneiden. Frühlingszwiebel säubern und in Röllchen schneiden. Paprika entkernen, säubern und feinschneiden. Eier aufschlagen und verquirlen, mit Frischkäse und Joghurt vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und das gesamte Gemüse darin anbraten. Kürbis, Sonnenblumenkerne und Thymian zugeben, mit grobem Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen, in die Kuchenform füllen. Ei-Frischkäsemasse darüber verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im Ofen bei 170-180 °C etwa 25- 30 Minuten backen. Tomaten in heißem Rapsöl angehen lassen, die pürierten Tomaten angießen, Honig und Obstessig zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Tarte in Tortenstücke zerteilen, auf flachen Tellern anrichten, etwas Tomaten-Chutney zur Seite angießen, mit Thymiansträußchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

17.43 Gemüselasagne

Gemüse

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel, in feine Würfel

2 Knoblauchzehen, in feine Würfel

2 Karotten, in kleine Würfel

1 Knolle Fenchel, in feine Scheiben

1 Zucchini, in kleine Stücke

1 Stange Staudensellerie, in kleine Würfel

1 Dos. Tomaten, stückig

Petersilie, Thymian, Oregano nach Geschmack

Salz, Pfeffer, Chilipulver

Sauce

1 Grundrezept Béchamelsauce

200 g Geriebener Käse (Gouda/Emmentaler)

Lasagneplatten

9-12 Lasagneplatten ohne Vorkochen

Tomaten abgießen und die Flüssigkeit in die Auflaufform geben.

Gemüse portionsweise in heißem Öl andünsten, Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Kräutern abschmecken.

Béchamelsauce nach Rezept zubereiten.

Eine Schicht Lasagneplatten in die Auflaufform einlegen, die Hälfte Gemüse darauf verteilen, mit Lasagneplatten auslegen und den Rest Gemüse darauf verteilen. Wieder eine Schicht Lasagneplatten und die Hälfte der Béchamelsauce darauf geben. Die letzte Schicht Lasagneplatten auslegen und mit der übrigen Béchamelsauce übergießen. Den geriebenen Käse darauf streuen und in den auf 170°C vorgeheizten Backofen stellen und

35-40 Minuten goldbraun backen.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

17.44 **Gemüsenudeln mit Tomatensalsa**

600 g Tomaten	400 g Möhren
2 Knoblauchzehen	1 Salatgurke
100 ml Olivenöl	400 g Petersilienwurzel oder Rettich
1 Bd. Basilikum	200 g Mozzarella
Salz, Pfeffer	

Tomaten waschen, putzen und entkernen. Fruchtfleisch fein würfeln. Knoblauch schälen, ebenfalls würfeln. Tomatenkerne, Knoblauch und Olivenöl fein pürieren.

Basilikum waschen, trocken schütteln und die Hälfte der Blättchen fein hacken. Mit dem restlichen Öl mischen. Tomaten-Öl-Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Möhren, Gurke und Petersilienwurzeln schälen, waschen und auf dem Gemüseschneider in lange, sehr dünne Gemüsenudeln hobeln.

Basilikumöl durch ein Sieb passieren. Basilikumreste unter die Tomatensoße mischen. Gemüse-Nudeln mit Tomatenwürfeln und den restlichen Basilikumblättchen mischen. Mit Mozzarella-Kugeln auf der Tomatensoße anrichten. Basilikumöl darüber träufeln und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

17.45 **Gestreifte Maultaschen mit Kalbsfüllung und geschmolzenen Tomaten**

Weißer und schwarzer Teig:

300 g Weizenmehl/ Nudelmehl
3 Eier
etwas Olivenöl
Salz
5 Pkg. Tintenfischfarbe für Nudelteig

2 Eier
1/4 TL Salz
etwas weißer Pfeffer
1.5 l Fleischbrühe
1 EL Schnittlauch in Röllchen

Für die Füllung:

400 g Spinat
1 Schalotte
1 1/2 Brötchen, altbacken
400 g Kalbshackfleisch
1 EL Petersilie gehackt

Geschmolzene Tomaten:

1 Kilo Tomaten (San Marzano Tomaten)
etwas Olivenöl
1 Knoblauchzehe (frischen nehmen)
Salz, Pfeffer, Zucker
1 Bd. Basilikum

Die Zutaten zu einem Teig verkneten. In ein feuchtes Tuch einwickeln und im Kühlschrank 15 Minuten ruhen lassen. Dann den Teig hauchdünn ausrollen. Den schwarzen Teig

ebenfalls ausrollen und durch die Nudelmaschine geben, so dass Linguine, also besonders dünne Bandnudeln, entstehen. Den gelben Teig mit Eigelb einstreichen und mit den schwarzen Streifen belegen. Die nun gestreifte Nudelmatte nochmals dünn ausrollen. Den Spinat putzen und waschen. Mit fein gewürfelte Schalotten anschwitzen, abschmecken und grob hacken. Die Brötchen in erhitzter Sahne einweichen und anschließend mit dem Hackfleisch, Spinat, Petersilie und Eiern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Knoblauch abschmecken. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa drei Millimeter dick ausrollen. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und portionsweise auf die Mitte des Teigs geben. Den Teig umklappen und mit einem runden Ausstecher die Maultaschen in gewünschter Größe portionieren. Die Fleischbrühe zum Kochen bringen, die Maultaschen darin im offenen Topf etwa zehn Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Geschmolzene Tomaten: Mit einem kleinen Messer den Stielansatz aus den Tomaten schneiden, anschließend die Haut kreuzweise einritzen. Die Tomaten zehn Sekunden in sprudelndem Salzwasser blanchieren und in ebenfalls gesalzenem Eiswasser abschrecken. Die Tomaten abziehen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen und mit der Knoblauchzehe einreiben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und mit den Tomatenvierteln belegen. Anschließend nachwürzen und eventuell locker mit Kräutern bedecken. Die Tomaten nun bei ca. 100 Grad im Backofen bis zur gewünschten Konsistenz trocknen.

Mengenangabe: 4 Personen

17.46 Gestürzte Tarte mit Tomaten

250 g Mehl;	1 Zweig Thymian;
Salz;	4 halb reife Freilandtomaten (ca. 800 g, siehe Tipp);
1 Ei;	2 EL Olivenöl;
100 g weiche Butter;	2 EL brauner Rohrzucker;
<i>Belag:</i>	2 EL roter Balsamessig;
3 frische Salbeiblätter, evtl. mehr;	Salz;
2 Zweige Petersilie;	weißer Pfeffer aus der Mühle
2 Blättchen Lavendel;	

1. Für den Teig Mehl, Salz, Ei und Butter mit 1 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig kneten. Falls der Teig zu trocken ist, tropfenweise kaltes Wasser zugeben. Teig zwischen Klarsichtfolie zu einer Platte ausrollen, die etwas größer als eine flache Tarteform (26 cm Ø) sein soll. Mit Folie etwa 2 Stunden kühlen.

2. Kräuter sehr fein schneiden. Tomaten häuten, quer in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Backofen auf 200 Grad stellen.

3. Die Form mit Öl ausstreichen, Zucker einstreuen und mit den Tomatenscheiben, dicht an dicht und leicht überlappend auslegen. Mit Essig beträufeln und mit Kräutern, Salz und grobem Pfeffer bestreuen.

4. Die Folie von der einen Seite der Teigplatte abziehen und den Teig auf die Tomaten legen, aber nicht andrücken. Das zweite Folienblatt ebenfalls abziehen, überstehenden Teig am Rand locker um die Tomaten nach unten klappen. Die Tarte in den heißen Ofen schieben und etwa 30 bis 35 Minuten backen, bis der Teig goldgelb ist.

5. Tarte etwa 10 Minuten ruhen lassen, dann auf eine Platte stürzen und lauwarm oder kalt servieren.

Tipps: Geeignet sind Flaschen- oder Fleischtomaten mit grünen Stellen. Normale runde Tomaten enthalten zu viel Saft. Tarte auf eine Platte mit hohem Rand stürzen, um den Saft aufzufangen.

Mengenangabe: 4 Personen

17.47 **Gnocchi alla Romana**

Salz	2 Tomaten
200 g Hartweizengrieß	150 g geriebener Parmesan,
80 g Butter	2 EL Thymianblättchen
2 Eigelb	

400 ml Salzwasser zum Kochen bringen, den Grieß unter Rühren einrieseln lassen und ca. 5 Min. bei schwacher Hitze ausquellen lassen. Die Hälfte der Butter und die verquirlten Eigelbe unterziehen.

Die Grießmasse auf eine gefettete Platte streichen und ca. 2 Stunden auskühlen lassen. Kleine Scheiben ausstechen. Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Tomaten überbrühen, häuten und vierteln. Kerne entfernen, das Fruchtfleisch würfeln.

Eine Auflaufform fetten und die Gnocchi nebeneinander in die Form legen. Die Tomatenwürfel darüber verteilen. Restliche Butter zerlassen und darüber träufeln. Mit Parmesan bestreuen und im Ofen ca. 25 Min. überbacken. Mit Thymian garnieren.

Hinweis: Statt Hartweizengrieß kann man auch Kastanienmehl nehmen.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen ca. 25 Min.

Ruhen ca. 2 Std.

Zubereitung ca. 45 Min.

pro Person: 520 kcal; E 19 g, F 33 g, KH 36 g

17.48 **Gnocchi mit Tomaten**

1 Zwiebel	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
1 EL Olivenöl	2 Pkg. Gnocchi
1 kg Tomaten	(Fertigprodukt aus dem Kühlregal, à ca. 400

g)	50 g gehobelter Parmesan
30 g Butter	Salbeiblätter

Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten.

Tomaten häuten, Stielansatz ausschneiden, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und zu der Knoblauch- Zwiebel-Mischung geben. Alles ca. 5 Min. unter Rühren dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Reichlich gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Gnocchi in das Wasser geben und darin nach Packungsanweisung bissfest garen. Die Gnocchi abgießen oder mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Gnocchi dazugeben und durchschwenken. Die Tomaten untermischen. Auf Tellern anrichten und mit dem gehobelten Parmesan bestreuen. Mit Salbeiblättern garnieren und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Person: 420 kcal; E 12 g, F 24 g, KH 40 g

17.49 Gnocchi mit Tomatensauce

500 g mehliges Kartoffeln	2 EL Olivenöl
5 Eigelb	1 Knoblauchzehe
50 g geriebenen Parmesan	1 Zwiebel grob gewürfelt
1 Prise Muskat	Salz, Pfeffer
2 EL Mehl	eine Prise Zucker
500 g reife Fleischtomaten	

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen. Nach dem Abschütten wieder in den Topf zurückgeben, auf den Herd stellen und schütteln, so dass die Kartoffeln optimal ausdampfen. Dann durch eine Pürierpresse drücken. Sofort danach unter ständigem Rühren das Eigelb darunter geben. Anschließend den Parmesan und so wenig Mehl wie möglich dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Einen festen Teig kneten. Den Teig zu Würstchen drehen, in kurze Stücke schneiden. Jedes Stück in die Hand nehmen und dann mit einer Gabel an einer Seite Rillen hineindrücken. Die Nocken in schwach kochendem Wasser abkochen. Anschließend mit brauner Butter überschmelzen. Für die Tomatensauce die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben. Sie dann enthäuten und vierteln. Die Zwiebel in Olivenöl anschwitzen. Die Tomaten und den Knoblauch dazugeben. Alles langsam so lange köcheln lassen, bis eine dicke Sauce entstanden ist. Am Schluss mit Salz, schwarzem Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

17.50 Gnocchi mit Tomatensoße

<i>Für die Gnocchi:</i>	1 klein. Zwiebel
1 kg mehliges Kartoffeln	2 EL Olivenöl
300 g Weißmehl	50 g Butter
1 Ei	gehackte Petersilie
Muskatnuss	4 EL geriebener Parmesan
<i>Für die Soße:</i>	1 Prise Zucker
400 g Tomatenstücke	Salz
	Pfeffer

Die Kartoffeln gut waschen, nicht schälen. In eine Kasserolle geben, in der sie in einer Lage Platz haben und mit kaltem Wasser zudecken. Zum Kochen bringen und köcheln lassen bis sie innen weich sind.

In der Zwischenzeit die Tomatensoße zubereiten: die Zwiebel schälen, hacken und in einer kleinen Kasserolle mit ein wenig Öl anrösten. Die Tomatenstücke, eine Prise Zucker, Salz und Pfeffer zugeben. Wenn die Soße eingekocht ist, mit der Petersilie bestreuen.

Die Kartoffeln abgießen und schälen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse auf ein Brett drücken. Eine Prise Salz und eine Prise Muskatnuss drüberstreuen. In die Mitte die Hälfte des Mehls und das Ei geben. Von außen nach innen verarbeiten und langsam den Rest des Mehls einarbeiten. Es soll ein gleichmäßiger glatter Teig entstehen, der nicht mehr an den Händen klebt.

Den Teig in acht Teile teilen. Das Brett bemehlen und aus dem Teig Rollen mit 1 cm Durchmesser formen. Von den Rollen ca. 2 cm lange Stücke abschneiden. Die Gnocchi über ein Reibeisen oder ein gerilltes Brett streifen. Die Butter schmelzen. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Gnocchi, immer nur wenige auf einmal, darin kochen und mit einem Siebschöpfer herausnehmen. Die geschmolzene Butter in vier Teller geben und die Gnocchi darin verteilen. Die Tomatensoße darüber gießen und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitung: 40 Minuten

17.51 Gnocchis mit Tomatensoße

<i>Zutaten</i>	<i>Soße</i>
1 kg Kartoffeln, mehliges Sorte	750 g reife Tomaten
250 g Mehl	frischer Salbei
6 Eigelb	1 Zwiebel
50 g Parmesan	Butter

Kartoffeln in der Schale kochen, pellen und noch heiß durch die Presse geben. Salzen, die

Eigelbe, den Parmesan und mehl unterkneten bis es einen glatten Teig ergibt. Zu fingerdicken Rollen formen und 3-4 cm große Stücke abschneiden, jedes Teigstück eindellen. 2 l Salzwasser mit etwas Öl zum Kochen bringen, Gnocchis hineingeben. Wenn sie nach oben kommen, abschöpfen und gut abtropfen lassen.

Tomaten überbrühen, kalt abschrecken und enthäuten, entkernen, klein hacken, durch ein Sieb geben. Die Zwiebel feingehackt in 1 El. Butter andünsten, Tomaten einrühren, salzen, pfeffern, langsam zu einer sämigen Soße einkochen lassen. Die Salbeiblättchen in heißer Butter anbraten, Gnocchis unterheben und mit Tomatensoße servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.52 Gratinierte Gemüse-Farfalle

Salz	200 ml Sahne
400 g Farfalle	Pfeffer aus der Mühle
500 g Zucchini	1/2 TL getrockneter Oregano
4 Tomaten	1/2 TL getrockneter Thymian
1 klein. Dose Gemüsemais (425 ml)	125 g geriebener Greyerzer-Käse
3 Eier	(ersatzweise mittelalter Gouda)

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen lassen. Die Nudeln darin nach Packungsanleitung bissfest garen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Zucchini abbrausen, putzen und in feine Scheiben teilen. Die Tomaten waschen, vom grünen Stielansatz befreien und grob würfeln. Mais gut abtropfen lassen.

Eier, Sahne, Salz, Pfeffer und Kräuter verquirlen. Eine große Auflaufform fetten. Nudeln mit dem Gemüse mischen und in die Form geben. Mit der Eiersahne übergießen. Den Käse gleichmäßig darüber verteilen und im Ofen ca. 30 Min. überbacken. Sobald die Eier-Sahne-Masse gestockt ist, die Gemüse-Farfalle herausnehmen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Backen ca. 30 Min.

pro Person: 760 kcal; E 34 g, F 29 g, KH 88 g

17.53 Grieß-Bits

200 ml Milch	50 g Tilsiter
200 ml Wasser	2 EL Butter
1/2 TL Salz	1 Bd. Petersilie
100 g Hartweizengrieß	2 groß. Tomaten
50 g Allgäuer Bergkäse	2 EL Butter

Salz, Pfeffer
50 g Gouda

Basilikumblättchen zum Garnieren

Milch mit Wasser und Salz aufkochen. Grieß einstreuen und unter Rühren 2-3 Minuten zu einem festen Brei kochen. Kochtopf vom Herd nehmen. Beide Käsesorten reiben und zusammen mit der Butter unterrühren. Petersilie abrausen, trockenschütteln, fein hacken und unter den Grießbrei rühren. Backblech mit Backpapier auslegen und den Grießbrei darauf 1 1/2 cm verstreichen. Auskühlen lassen. Tomaten abspülen und in Scheiben schneiden. Butter zerlassen und die Grießplatte damit bepinseln. Grießplatte in Stücke schneiden und auf jedes Stück eine Tomatenscheibe legen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Gouda reiben und darüberstreuen. Grießschnitten unter dem vorgeheizten Grill kurz überbacken. Mit Basilikum garniert servieren.

Tipp: Wer möchte, reicht dazu einen frischen grünen Salat und 'garniert' die Grießschnitten mit etwas Tomatenketchup.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten + Kühlzeit

17.54 Hackfleisch Quiche

200 g Mehl
1 Eigelb
175 g Butter
Salz
1 kg Tomaten
Pfeffer
1 Zwiebel

250 g Hackfleisch
4 EL Semmelbrösel
4 Eier
200 ml Sahne
2 EL Basilikum und
2 EL Petersilie gehackt

Mehl, Eigelb, 150 g Butter, Salz und 2-3 EL kaltes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Min. kühl stellen.

Die Tomaten waschen, putzen, halbieren und aushöhlen. Innen und außen mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Zwiebel abziehen, hacken und in der übrigen Butter anbraten. Das Hackfleisch zufügen und krümelig braten, mit Salz sowie Pfeffer würzig abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Teig zwischen Folie dünn ausrollen und eine gefettete Auflaufform damit auskleiden. Hack mit Semmelbröseln mischen und die Tomaten damit füllen. Mit der Öffnung nach unten auf den Teigboden setzen.

Eier mit Sahne, Kräutern, Salz sowie Pfeffer verquirlen und über die Tomaten gießen. Die Quiche ca. 30 Min. backen.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit: 55 Min.

pro Person: 640 kcal; E 20 g, F 48 g, KH 34 g

17.55 Involtini mit Peretti-Tomaten

4 Pouletbrüstli mit Filets (je ca. 150 g),
beim Metzger bestellen
1/2 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
75 g Mozzarella, in Streifen
12 Tranchen Rohschinken
16 Basilikumblätter
Bratbutter zum Anbraten

PERETTI-TOMATEN
1 kg Peretti-Tomaten, längs halbiert, entkernt,
in 1 cm breiten Streifen
wenig Bratbutter
1/2 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
4 Basilikumblätter, in feinen Streifen

Pouletbrustfilets von den Brüstli abschneiden, Pouletbrüstli zum Füllen einschneiden und aufklappen, flach drücken, würzen. Mozzarellastreifen auf 4 Rohschinken-Tranchen verteilen, je 1 Pouletfilet darauflegen, aufrollen. Pouletbrüstli mit Basilikum belegen, Rohschinkenrollen darauf legen, einrollen. Mit dem restlichen Rohschinken umwickeln, mit Zahnstochern fixieren. Involtini in einer Bratpfanne in der heißen Bratbutter ca. 4 Min. anbraten. Im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen ca. 12 Min. braten. Hitze auf 60 Grad reduzieren, Ofen kurz offen lassen, dann Teller und Platte vorwärmen. Das Fleisch kann bei 60 Grad bis zu 30 Min. warm gehalten werden.

PERETTI-TOMATEN: Tomaten in der heißen Bratbutter kurz braten, Hitze reduzieren, würzen, mit dem Basilikum mischen, zu den Involtini servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

17.56 Käsewähe mit Kräutertomaten

1 rund ausgewallter Kuchenteig (ca. 32cm O)

Füllung

200 g milder Gruyère, fein gerieben
100 g Emmentaler, fein gerieben
1 EL Mehl
4 klein. feste Tomaten, quer halbiert
1/2 dl Halbrahm

1 1/2 dl Milch
2 Eier
1/4 TL Salz
wenig Pfeffer
1 Knoblauchzehe, gepresst
1/4 TL Salz
2 EL Basilikumblätter, fein geschnitten
2 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt

Teig in das vorbereitete Blech legen, mit einer Gabel dicht einstechen. Käse mit dem Mehl mischen. Tomaten aushöhlen, beiseite stellen. Inneres fein hacken, mit Rahm, Milch und Eiern gut verrühren, würzen. Mit dem Käse mischen, auf dem Teigboden verteilen. Beiseite

gestellte Tomatenhälften mit Knoblauch und Salz würzen, mit der Schnittfläche nach oben in die Füllung stellen.

Backen: ca. 35 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Kräuter in die Tomatenhälften verteilen.

Mengenangabe: 1 rundes Backblech von ca. 28 cm O, mit Backpapier belegt

Backen: ca. 35 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Pro Person: 753 kcal / 3150 kJ; E 33 g, F 53 g, KH 37 g

17.57 Kalte Ruote al pesto mit Tomaten

350 g Ruote	2 EL geriebener Pecorino
2 Knoblauchzehen	2 EL winzige Kapern
6 Tomaten	2 EL Pinienkerne
60 g gehäutete Mandeln, geröstet und gehackt	6 EL Olivenöl
	Salz
1 handvoll Basilikumblätter	Pfeffer

Knoblauch abziehen und mit dem Basilikum und einer Prise Salz im Mörser zerstampfen. Tomaten abziehen, halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Tomatenwürfel zu dem Pesto geben, gehackte Mandeln und den Pecorino zugeben und umrühren. Öl zugießen, salzen, pfeffern und die Kapern zufügen. Nochmals umrühren.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln al dente garen und abgießen. Einige Löffel Kochwasser entnehmen und das Pesto leicht verdünnen.

Nudeln unter fließend kaltem Wasser abschrecken. Nochmals abtropfen lassen und mit dem Pesto würzen. Mit etwas Basilikum und Pinienkernen dekorieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

Empfohlener Wein Beaujolais

17.58 Kartoffel-Cannelloni mit Lachsschinken und Tomatenkompott

3 Tassen Mehl (405)	2 Champignons
3 Tassen Milch	1 EL Basilikum
Muskat	30 g Rucola
Salz, Pfeffer	1 EL Pinienkerne
Minze	1/8 l Tomatensaft
1 1/2 EL Butterschmalz	2 Tomaten

1 Eigelb	1 Frühlingszwiebel
1 Ei	1/2 EL Petersilie
1/2 gelbe Paprika	1/2 EL Schnittlauch
2 EL Frischkäse	70 g Lachsschinken
1/2 rote Zwiebel	3 Kartoffeln (mehlig)

Kartoffeln kochen, schälen und fein durchpressen. Petersilie säubern, fein hacken. Die Champignons mit Küchenkrepp gut abreiben und klein würfeln. Schnittlauch und Lauchzwiebel säubern und in feine Röllchen schneiden, die Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten abziehen, entkernen und in Filets schneiden. Das Basilikum abzupfen und grobe Streifen schneiden. Paprika entkernen, säubern, kleine Würfel schneiden, Rucola säubern und trocknen, die Pinienkerne kurz anrösten. Etwas Lauchzwiebel, Zwiebeln und Champignons in heißem Butterschmalz angehen lassen. Ein Ei, Mehl und Milch gut verrühren, mit Salz und Muskat würzen, etwas Petersilie unterheben. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen, die Masse dünn einlaufen lassen und beidseitig goldgelb ausbacken, anschließend erkalten lassen. Die durchgepressten Kartoffeln mit einem Eigelb, Schnittlauch, Petersilie, Paprika, den glasigen Lauchzwiebeln, den roten Zwiebeln, den Champignons und dem Frischkäse gut vermengen. Dann mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse auf die vorbereiteten Pfannkuchen fingerdick aufstreichen, Rucolablätter darauf legen, den Lachsschinken auflegen und einrollen. Dann in eine Pfanne setzen und im Ofen bei 160-180 Grad ca. 10-12 Minuten garen. Die restlichen Lauchzwiebeln und die Pinienkerne in heißem Butterschmalz angehen lassen, Basilikum und Tomatenfilets dazufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, den Tomatensaft zugießen und etwas einköcheln lassen. Das Tomatenkompott auf flachem Teller als Bett anrichten, die Cannelloni schräg halbieren und darauf setzen. Abschließend mit Minze garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

17.59 Kirschtomaten-Quiche

200 g + etwas Mehl	75 g Zucker
50 g gemahlene Mandeln	100 ml heller Balsamico-Essig
Salz	750 g Kirschtomaten (z. B. rote und gelbe)
Pfeffer	2 EL Paniermehl
2 Eigelb	300 g Ziegenkäserolle
100 g kalte + etwas Butter	1 EL Pinienkerne
1 Bd. Thymian	Backpapier
2 mittelgroße Zwiebeln	Hülsenfrüchte z. Blindbacken
3 EL Olivenöl	

200 g Mehl, Mandeln, 1/2 TL Salz, Eigelb, 100 g Butter in Flöckchen und 1-2 EL kaltes Wasser glatt verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen.

In eine gefettete, mit Mehl bestäubte Tarteform mit heraushebbaarem Boden (26 cm) legen. Rand in die Rillen drücken und evtl. gerade schneiden. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 30 Minuten kalt stellen. Thymian waschen, trocken tupfen und abzupfen. Zwiebeln schälen, würfeln. Zwiebeln in 1 EL heißem Öl anbraten. Zuckeriterrühren und bei starker Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Essig, 4-5 EL Wasser und V2 TL Thymian zufügen. Aufkochen und ca. 12 Minuten sirupartig einköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Teig mit Backpapier belegen, Hülsenfrüchte einfüllen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten vorbacken. Inzwischen Tomaten waschen und abtrocknen. Hülsenfrüchte samt Backpapier entfernen. Boden mit Paniermehl bestreuen. Käse darauf bröckeln. Mit Pfeffer und Rest Thymian würzen. Tomaten darauf verteilen. Mit 2 EL Öl beträufeln. Bei gleicher Temperatur auf der untersten Schiene (Gas: s. Hersteller) 20-25 Minuten weiterbacken. 10 Minuten vor Backzeitende mit Pinienkernen bestreuen. Quiche mit Zwiebelkompott servieren. Getränke-Tipp: frisch-fruchtiger Roséwein, z. B. ein Côtes de Provence.

Mengenangabe: 8 STÜCKE

Zubereitungszeit ca. 60 Min.

pro Stück ca.: 400 kcal; E 9 g, F 23 g, KH 37 g

17.60 Kirschtomaten-Tarte

400 g Ricotta	2 EL Pinienkerne
2 Eier	50 ml Öl
100 ml Milch	300 g TK-Blätterteig (aufgetaut)
50 g geriebener Parmesan	400 g Kirschtomaten
Salz	Pfeffer
1 1/2 Bd. Basilikum	1 TL brauner Zucker
1 Knoblauchzehe	2 EL Zitronensaft

Ricotta mit Eiern, Milch sowie Parmesan glatt rühren und mit Salz würzen. Für das Pesto Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen und mit 2/3 Basilikumblättern, Pinienkernen und Öl zu einer dicklichen Paste pürieren. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Blätterteig ausrollen und in eine rechteckige, mit Backpapier ausgelegte Form geben, dabei einen Rand formen. Teig zuerst mit 2/3 Basilikum-Pesto, dann mit der Ricottamasse bestreichen. Kirschtomaten waschen, halbieren und mit übrigem Pesto, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft vermengen. Tomaten auf die Tarte geben und im Ofen ca. 35 Min. backen. Übrige Basilikumblätter aufstreuen und 5 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen ca. 40 Min.

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Person ca.: 870 kcal; E 16 g, F 78 g, KH 28 g

17.61 Knusprige Nudelpäckchen mit Mangold- und Ricottafüllung

Nudelpäckchen:

4 groß. Mangoldblätter
 1 klein. Zucchini
 25 g Butter
 feines Meersalz
 1 Bd. Basilikum
 350 g Ricotta
 2 Eier
 60 g frisch geriebener Parmesan
 Pfeffer aus der Mühle
 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
 250 g Nudelteig
 50 g gesalzene Butter
 (ersatzweise ungesalzene Butter mit einer

Prise Salz), flüssig

Tomatensauce:

4 reife, feste Tomaten
 1 klein. Zwiebel
 2 EL Olivenöl
 feines Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 1 Prise Zucker
 2 Knoblauchzehen
 1 Zweig Thymian
 2-3 EL extra natives Olivenöl

Zum Anrichten:

frisch geriebener Parmesan

Nudelpäckchen: Für die Füllung den weißen Stiel der Mangoldblätter entfernen, die Blätter waschen, trocknen und in dünne Streifen schneiden. Zucchini entstrunken, waschen und grob raspeln. Beide Gemüse zusammen in einer Pfanne bei milder Hitze in der Butter in drei bis vier Minuten weich dünsten. Leicht salzen und abkühlen lassen. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen, waschen, trocknen und grob hacken. Ricotta, Eier, Mangold- und Zucchini Mischung, Basilikum und Parmesan gut miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen.

Den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine in möglichst dünne, ca. 12 cm breite Teigbahnen ausrollen. Anschließend in 12 x 12 cm große Teigquadrate schneiden. Die Nudelblätter in reichlich kochendem Salzwasser in zwei Minuten bissfest kochen, in leicht gesalzenem Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Nudelblätter nebeneinander auf ein Küchentuch legen, die Oberfläche trockentupfen und jeweils 1 EL Ricottafüllung in die Mitte des Nudelblattes setzen. Drei Nudellecken überlappend über der Füllung zusammenfalten, so dass kleine Päckchen entstehen. Die vierte Ecke unter das Päckchen schlagen. Die Nudeln dicht aneinander in eine leicht gebutterte Auflaufform setzen und mit der flüssigen Salzbutters einpinseln.

Tomatensauce: Den Stielansatz der Tomaten ausschneiden, die Tomaten 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, in kaltem Wasser abschrecken, abgießen und die Haut abziehen. Tomaten mit einem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Zwiebel schälen, halbieren, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf im Olivenöl glasig anschwitzen. Tomatenpüree hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Knoblauch schälen, halbieren, den Keim entfernen und zusammen mit dem Thymian in den Topf geben. Das Ganze bei milder Hitze 15 -20 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Knoblauch und Thymian entfernen, natives Olivenöl hinzufügen und die Sauce noch mal abschmecken.

Zum Anrichten: Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Nudelpäckchen im vorgeheizten Backofen in fünf bis acht Minuten knusprig und

goldbraun backen. Jeweils zwei bis drei Päckchen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Tomatensauce und frisch geriebenem Parmesan servieren.

Als Menü: Vorspeise: Bauernsalat mit rustikaler Vinaigrette Hauptgang1: Kabeljau mit Kartoffeln und Basilikumbutter Hauptgang2: Knusprige Nudelpäckchen mit Mangold- und Ricottafüllung Dessert: Panna Cotta mit Erdbeeren

Mengenangabe: 4 Personen

17.62 Knusprige Tomaten-Tarte

Mürbeteig

300 g Mehl
Salz
2 Eier (Gr. M)
150 g kalte Butter

Füllung

2 EL geriebener Parmesan
75 g getr. Softtomaten
5 Zweige Rosmarin
250 g Ricotta
Pfeffer

250 g Kirschtomaten
(z. B. gelb, orange und rot)
Mehl zum Ausrollen
Fett und Mehl für die Form
3 EL Öl
1 EL flüssiger Honig oder Agavensirup
1/2 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale von
Frischhaltefolie
Backpapier
getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken, evtl.

Mehl und 1/2 TL Salz in einer Schüssel mischen. 1 Ei, Butter in Stückchen und Käse zufügen. Erst mit den Knethaken des Rührgerätes, dann mit den Händen glatt verkneten. In Folie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.

Getrocknete Tomaten hacken. Rosmarin waschen und hacken. Ricotta, getrocknete Tomaten, 2/3 Rosmarin, Parmesan und 1 Ei verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten waschen und quer halbieren.

Teig auf etwas Mehl zum Quadrat (ca. 28x28 cm) ausrollen. In eine gefettete, bemehlte quadratische Springform (24x24 cm) legen, am Rand andrücken. Mit Backpapier belegen. Hülsenfrüchte darauf streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller) ca. 10 Minuten vorbacken. Papier samt Hülsenfrüchten entfernen. Ricottacreme auf den Teig geben. Tomaten darauf verteilen. Bei gleicher Temperatur ca. 25 Minuten weiterbacken.

Öl, Honig, Zitronenschale und Rest Rosmarin verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tarte mit Würzöl beträufeln.

Tipps: es kann auch ein fertiger Mürbeteig z.B. Tante Fanny genommen werden. Wenn der Backofen Intensivbacken beherrscht entfällt das Blindbacken. Die Backzeit beläuft sich dann auf ca. 40-45 Min.

Mengenangabe: 12 Stücke

Wartezeit ca. 50 Min.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Stück ca.: 330 kcal; E 7 g, F 23 g, KH 22 g

17.63 Korkenziehernudeln mit frischer Tomatensauce

400 g Korkenziehernudeln	1 EL Sonnenblumenöl
reichlich Salzwasser	1 TL Honig
1.2 kg Fleischtomaten	3 Spritzer Tabasco
1 Zwiebel	Salz
1 Bd. Salbei	

Das Nudelwasser aufstellen, die Tomaten kreuzweise einritzen, in das kochende Wasser tauchen und wieder abschrecken. Dann die Nudeln kochen.

Die Tomaten pellen und den Stielansatz herauschneiden. Fruchtfleisch und Zwiebeln würfeln. Salbeiblätter in Streifen schneiden. Zwiebel und Salbei in einer Pfanne im Öl andünsten, Tomaten zufügen. Unter Rühren 1 - 2 Minuten köcheln lassen. Mit Honig, Salz und Tabasco abschmecken. Nudeln abtropfen lassen und untermischen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Nährwerte pro Portion: 466 kcal / 1947 kJ; E 14 g, F 6 g, KH 82 g

17.64 Kräutercrêpes mit Paprikatomaten

<i>Für den Teig:</i>	0.25 l Weißwein (ersatzweise Gemüsebrü-
2 Eier	he)
0.5 TL Salz	Pfeffer, frisch gemahlen
3 EL Pflanzenöl neutrales	Paprikapulver, edelsüß
0.25 l Bier (ersatzweise Mineralwasser)	1 Zwiebel kleine
150 g Mehl	1 EL Olivenöl
4 EL frisch gehackte Kräuter (Petersilie, Dill, Kerbel, Basilikum)	240 g Tomaten (aus der Dose, abgetropft, Bruttogewicht 400 g)
oder je 1 Teel. getrocknete	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer, frisch gemahlen
<i>Für die Füllung:</i>	2 EL Speisestärke
250 g Paprikaschoten gelbe	Pflanzenöl für die Crêpespfanne

1. Die Eier mit dem Salz, dem Öl und dem Bier verschlagen. Das Mehl darüber sieben, dann alles kräftig durchschlagen. Die Kräuter unter den Teig ziehen. Die Knoblauchzehe dazupressen und unterrühren. Den Teig etwa 1 Stunde ruhen lassen.

2. Die Paprikaschoten in schmale Streifen schneiden und im Wein etwa 15 Minuten dünsten. Die Zwiebel klein würfeln. Mit dem Öl in einem Pfännchen glasig werden lassen.

3. Die Paprikastreifen aus dem Wein heben. Die Tomaten in Scheiben schneiden und etwa 5 Minuten in dem Wein dünsten. Dann die Tomaten durch ein Sieb streichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Speisestärke in 2 Esslöffeln kaltem Wasser auflösen und mit den Zwiebeln und dem Paprika in das Püree rühren. Eventuell nochmals nachwürzen. Das Püree einmal aufkochen lassen.

4. Die Crêpes backen. Die Crêpes mit der Tomatenpaprikamasse füllen. Danach schmeckt ein üppiges Dessert.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Ruhezeit 60 Minuten

1500 kJ

17.65 Lasagne mit Tomaten und Mangold

250 g Weizenvollkornmehl
Salz
1 EL Sonnenblumenöl
1 Ei
1 Eigelb
5 EL Wasser lauwarmes
800 g Tomaten vollreife
400 g Mangold
1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe

1 Bd. Thymian frischer
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise(n) Zuckerrohrgranulat
200 g Gorgonzola
250 g Sahne
100 ml Milch
40 g Parmesan, frisch gerieben
150 g Mozzarella
0.5 Bd. Petersilie
Pergamentpapier

1. Für den Teig das Mehl mit 1 kräftigen Prise Salz in einer Schüssel mischen. Das Öl, das Ei, das Eigelb und das Wasser dazugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Der Teig soll weich sein, darf aber nicht an den Fingern kleben. Bei Bedarf noch etwas Mehl untermischen.

2. Den Teig zu einer Kugel formen, in Pergamentpapier wickeln und bei Zimmertemperatur ruhen lassen, bis die restlichen Zutaten vorbereitet sind.

3. Die Tomaten häuten und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze heraus-schneiden. Den Mangold waschen und trocken schwenken. Die Blätter abschneiden und fein hacken. Die Stiele in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch hacken. Den Thymian waschen und die Blättchen von den Stielen streifen.

4. Die Tomaten mit dem Mangold, den Frühlingszwiebeln, dem Knoblauch und dem Thymian mischen, dann mit Salz, Pfeffer und dem Zuckerrohrgranulat würzen.

5. Für die Sauce den Gorgonzola in kleine Würfel schneiden. Den Käse mit der Sahne und der Milch in einem Topf bei mittlerer bis schwacher Hitze unter Rühren erwärmen, bis er geschmolzen ist. Den Parmesan untermischen. Die Sauce mit Pfeffer abschmecken.

6. Den Teig noch einmal durchkneten, dann in Portionen teilen und auf der leicht bemehlten

Arbeitsfläche oder in der Nudelmaschine zu dünnen Platten ausrollen.

7. Eine feuerfeste Form mit etwas Käsesauce ausgießen. Die Teigplatten und die Tomaten-Mangold-Mischung lagenweise in die Form schichten. Dabei jede Schicht mit etwas Sauce begießen. Die letzte Schicht sollte aus Teigplatten bestehen. Die restliche Käsesauce über die letzte Schicht gießen.

8. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und auf der Lasagne verteilen.

9. Die Lasagne in den Backofen (Mitte) auf den Rost stellen. Den Ofen auf 220 ° schalten und die Lasagne etwa 45 Minuten backen, bis sie schön gebräunt ist.

10. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele sehr fein hacken. Die Lasagne mit der Petersilie bestreut servieren.

Gelingt auch mit fertig gekauften Nudelblättern.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 135 Minuten

2400 kJ

17.66 Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen

200 g getrocknete Eierlasagne

300 g Ricotta

8 groß. Tomaten

2 Auberginen

2 Bd. Lauchzwiebeln

1 Möhre

1 Stange Sellerie

1 Bd. Basilikumblätter

50 ml Olivenöl

Öl zum Braten

Salz

Pfeffer

1. Tomaten überbrühen, abziehen, aushöhlen und in kleine Würfel schneiden.

2. Ein Bund Lauchzwiebeln abziehen und klein schneiden. 50 ml Öl in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebeln bei schwacher Hitze anbraten. Dann die Tomaten hinzufügen und bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Soße beginnt einzudicken. Salz, Pfeffer und die zerkleinerten Basilikumblätter beimengen.

3. Die Strünke der Auberginen entfernen, waschen, aber nicht abziehen. Dann in Stücke schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und, wenn es heiß ist, die Auberginen darin braten. Danach mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Die restlichen Lauchzwiebeln abziehen und hacken. Die Möhre schaben und in kleine Würfel schneiden. Die Fäden der Selleriestange entfernen und die Stange ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die drei Gemüse getrennt anbraten und am Ende zusammen in eine Schüssel geben. Die Auberginen, Salz und Pfeffer hinzugeben und umrühren.

5. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, dann salzen. Nacheinander wenige Nudelblätter ins Wasser eintauchen und al dente abgießen. Auf einem Küchentuch trocknen lassen.

6. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine feuerfeste Form mit Backpapier auskleiden und eine Lage Nudeln auslegen. Mit etwas Tomatensoße bedecken und einige Stückchen Ricotta drauflegen. Dann einen Teil der Gemüsemischung und wieder einige Stückchen

Ricotta darauf verteilen. Auf diese Weise fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Nun die Lasagne so lange in den Ofen stellen, bis die Oberfläche goldbraun gebacken ist.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 50 Minuten

Kochzeit: 1 Stunde 20 Minuten

17.67 Lauch-Tofu-Quiche

Für den Hefeteig:

500 g fein gemahlene Dinkelauszugsmehl
2 EL Olivenöl
1 gestr. TL Salz
1 Tütchen Trockenhefe
350 ml lauwarmes Wasser
1 TL Stevia

2 Pakete Räuchertofu (à 170 g)

300 g geriebenen Käse
(mittelalter Gouda oder Emmentaler)

300 ml Cooking-Cream

(eine Art Sahne / Creme fraîche aus Soja)

4 EL Olivenöl

2 EL getrockneter Oregano

1 TL Chilipulver

2 EL Instant-Gemüsebrühe

1 TL weißer Pfeffer

Für den Belag:

2-4 Stangen Lauch (etwa 800 g)

2 Pkg. gestückelte Tomaten (à 390 g)

Für den Teig die Trockenhefe gut mit dem Dinkelmehl vermischen. Danach Olivenöl, Salz, Wasser und das pflanzliche Süßungsmittel damit verrühren (Handrührgerät, Knethaken). Wenn ein glatter Teig entstanden ist, die Rührschüssel zugedeckt etwa eine halbe Stunde an einem geschützten Ort gehen lassen. In der Zwischenzeit den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Den Lauch mit 2 Esslöffeln Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten und weich dünsten. Nach etwa fünf Minuten Garzeit Oregano, Chilipulver, Instant-Gemüsebrühe und Pfeffer einrühren. Nach weiteren fünf Minuten die Cooking-Cream dazugeben und das Gemüse weich dünsten lassen. Es soll von der Flüssigkeit gebunden sein, aber nicht darin schwimmen. Den geräucherten Tofu in Stücke schneiden (zwei mal ein Zentimeter) und in einer anderen Pfanne im restlichen Olivenöl leicht bräunen. Den aufgegangenen Hefeteig noch einmal kurz durchkneten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig mit etwas Dinkelmehl bestäuben und auf dem Blech ausrollen. Die Hälfte des geriebenen Käses auf den Hefeteig streuen. Darauf esslöffelweise die Hälfte der Tomatenstückchen verteilen. Als nächste Schicht den Tofu locker darauf geben. Anschließend den Porree darauf streichen, so dass alles gleichmäßig mit dem Gemüse bedeckt ist. Die restlichen Tomatenstücke darauf setzen und den restlichen Käse darüber streuen. Das Blech in den Ofen schieben und den belegten Teig noch eine halbe Stunde gehen lassen. Dann den Ofen auf 200 bis 220 Grad Ober- und Unterhitze einstellen und etwa 30 Minuten backen.

Hinweis: Stevia: pflanzliches Süßungsmittel aus dem Bioladen oder Reformhaus; kann auch durch Birnendicksaft oder Vollrohrzucker ersetzt werden.

17.68 Linguine al pesto mit Tomaten

500 g Linguine	3 Knoblauchzehen
140 g Mozzarella	1 dl Olivenöl
140 g Tomaten	Salz
20 g Petersilie	Pfeffer
20 Basilikumblätter	

1. Die Basilikumblätter und die Petersilie behutsam waschen und trockentupfen. Den Knoblauch abziehen und mit dem Basilikum und der Petersilie im Mörser zerstampfen, bis eine homogene Masse entsteht.
2. Das Olivenöl zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten häuten, halbieren und aushöhlen. Die Tomaten klein hacken.
3. Die Tomaten zu dem Pesto geben und gut umrühren. Die Mozzarella in sehr feine Scheiben schneiden. Linguine in reichlich sprudelndem Salzwasser al dente kochen und abgießen. Die Nudeln in eine vorgewärmte Schüssel geben.
4. Mit den Mozzarellascheiben belegen und das Pesto dazugeben. Umrühren und sofort servieren. Eventuell die Nudeln mit einigen Tomatenschnitzen und einem Zweig Basilikum dekorieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

17.69 Linguine mit gewürzten Tomaten

350 g Linguine	1 EL gehackte Petersilie
500 g Tomaten	5 EL Olivenöl
4 Sardellenfilets	5 EL geriebener Pecorino
1 Zwiebel	Salz
1 Stange Sellerie	Pfeffer

1. Die Tomaten in kochendem Wasser eine Minute blanchieren. Abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken, dann häuten, halbieren und aushöhlen. Die Tomaten grob hacken und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel abziehen und mit dem Sellerie fein hacken. Einen EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Sellerie fünf Minuten dünsten, wenn nötig etwas warmes Wasser zugeben.
3. Die Tomaten und die Sardellenfilets zugeben, pfeffern, mit Petersilie würzen und die Soße bei mittlerer Hitze zehn Minuten kochen. Zuletzt abschmecken und eventuell salzen. Die Sardellen sind allerdings ohnehin recht salzig.
4. Die Linguine in sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und in die Pfanne

zu der Soße geben. Mit dem restlichen Öl beträufeln und eine Minute unter Rühren ziehen lassen. Mit Parmesan zum Nachwürzen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

17.70 Linguine mit Paprika-Tomaten-Creme

350 g Linguine	1 Knoblauchzehe
2 rote Paprikaschoten	8 EL geriebener Parmesan
2 gelbe Paprikaschoten	1 walnussgroßes Stück Butter
4 Tomaten	Salz
8 EL Olivenöl	Pfeffer

1. Die Paprika waschen und über der Gasflamme oder im Grill rösten. Wenn die Haut schwarz wird und Blasen wirft, die Paprika häuten, halbieren, den Stielansatz, Kerne und Rippen entfernen. In Streifen schneiden.
2. Die Tomaten überbrühen, häuten, halbieren und aushöhlen, dann die Tomaten in Streifen schneiden. In einem Pfännchen einen EL Öl erhitzen und die Tomatenstreifen zehn Minuten dünsten.
3. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und die Paprika mit dem Knoblauch (der danach entfernt wird) zehn Minuten dünsten. Dann die Tomaten zufügen.
4. Währenddessen die Nudeln in sprudelndem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und in die Pfanne zu den Tomaten und Paprika geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Ganze wenige Minuten ziehen lassen, dabei vorsichtig umrühren. Die Butter und den Parmesan unterziehen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

17.71 Linguine mit Pesto und Tomaten

400 g Linguine	30 Blätter frisches Basilikum
12 klein. reife, feste Tomaten	1 EL geriebener Pecorino
40 g Butter	1 EL geriebener Parmesan
4 EL geriebener Parmesan	2 EL Pinienkerne
Salz	1 Knoblauchzehe
Pfeffer	50 ml Olivenöl
<i>Für das Pesto:</i>	Salz

Für das Pesto: Basilikum gründlich waschen und abtropfen, ohne sie zu zerdrücken. Pinienkerne im Ofen zehn Minuten rösten. Basilikum und Pinienkerne in den Mixer geben, Knoblauch und eine Prise Salz (bewahrt die satte Farbe des Basilikums) zufügen und pürieren. Pecorino und Parmesan zugeben und weiter pürieren. Die Zubereitung in eine Schüssel geben und nach und nach Öl zugießen, dabei ständig rühren.

Tomaten waschen, abtrocknen und abziehen. Halbieren und Kerne entfernen; das Fruchtfleisch mit etwas Salz und Pfeffer pürieren.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Pasta al dente kochen und abgießen. Während die Nudeln garen, das Pesto mit etwas Kochwasserverdünnen.

Tomaten zu dem Pesto geben und umrühren. Pasta in eine große Schüssel geben und mit dem Tomatenpesto überziehen. Pfeffer drübermahlen und sofort servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 25 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

17.72 Mais-Clafoutis mit Tomaten

Guss

2 Maiskolben, fein gerieben

1 EL Maizena

3 Eier

3 dl Milch

1 Knoblauchzehe, gepresst

3/4 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 Msp. Muskat

2 Maiskolben, Körner vom Kolben ge-

schnitten (etwa 250 g)

Belag

4 klein. Tomaten (z. B. Peretti), längs halbiert, entkernt

1/4 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

100 g Freiburger Vacherin, an der Röstiraffel gerieben

1/2 TL Oreganoblättchen, fein gehackt

Geriebenen Mais und alle Zutaten bis und mit Muskat gut verrühren. Die Hälfte der Maiskörner darunter mischen, den Rest beiseite stellen. Guss in die vorbereitete Form geben.

Tomaten innen würzen. Beiseite gestellte Maiskörner mit der Hälfte des Käses und dem Oregano mischen, in die Tomatenhälften verteilen, diese in den Guss setzen.

Backen: 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Restlichen Käse auf dem Clafoutis verteilen, ca. 10 Min. fertig backen, bis der Guss fest ist.

Dazupasst: Salat.

Mengenangabe: 1 ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Pro Person: 611 kcal / 2556 kJ; E 24 g, F 17 g, KH 90 g

17.73 Makkaroni alla pommarola

420 g Rigatoni	gehackter Oregano
600 g Tomaten	gehackte Petersilie
1 Knoblauchzehe	Salz
5 EL Olivenöl	Pfeffer

Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, abziehen, halbieren und aushöhlen. Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch sanft anbraten. Dann Tomaten zugeben, Hitze erhöhen, salzen, pfeffern und zehn Minuten kochen, bis die Tomaten zerkoht sind.

Oregano und Petersilie zur Soße geben. Rigatoni in reichlich Salzwasser al dente kochen. Nudeln zu der Soße in den Topf geben und gut umrühren.

Aus Kampanien.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

17.74 Makkaroni mit Broccoli

50 g Sultaninen	500 g Fleischtomaten reife
1 kg Broccoli	8 EL Olivenöl, kaltgepresst
Salz	50 g Pinienkerne
1 Zwiebel	400 g Makkaroni
2 Knoblauchzehen	0.5 Bd. Basilikum
6 Sardellenfilets	60 g Pecorino (Schafkäse), frisch gerieben

1. Die Sultaninen etwa 15 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen.

2. Den Broccoli putzen. Die Stiele schälen und kreuzweise von unten tief einschneiden. Das Gemüse in Salzwasser knapp 'al dente' kochen. Abgießen und in Röschen teilen.

3. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch durchpressen. Die Sardellenfilets fein wiegen. Die Tomaten überbrühen, häuten, halbieren, ohne Stielansätze und Kerne fein hacken.

4. Die Hälfte des Öls erhitzen, die Zwiebelringe darin etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze anbraten. Dann die Tomaten dazugeben, salzen und zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen. Dann den Broccoli noch 5 - 10 Minuten zugedeckt in der Sauce ziehen lassen.

5. Das restliche Öl erhitzen. Den Knoblauch darin etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze braten, dann die Sardellen noch 2 - 3 Minuten mitbraten. Die Sultaninen ausdrücken, mit den Pinienkernen in der Sardellensauce etwa 5 Minuten mitbraten.

6. Die Makkaroni in 4 - 5 cm lange Stücke brechen. In Salzwasser 'al dente' garen. Das Basilikum klein schneiden. Eine Schüssel für die Nudeln vorwärmen. Die Nudeln abtropfen

lassen. Zuerst mit der Sardellensauce mischen, dann die heiße Broccoli-Tomaten-Mischung unterheben. Das Basilikum und den Käse darüber streuen. Alles kurz durchrühren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

3300 kJ

17.75 Makkaroni mit Lammragout

750 g Lammschulter ohne Knochen	2 Prise(n) gemahlener Peperoncino
1 Zwiebel	(kleine, scharfe Pfefferschote), ersatzweise
2 Stange(n) Bleichsellerie	Cayennepfeffer
800 g Dosentomaten	2 Blätter Lorbeer
6 EL Olivenöl	400 g Makkaroni
125 ml Weißwein trockener	50 g Pecorino (Schafkäse), frisch gerieben
Salz	

1. Das Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Sellerie kleinhacken. Die Tomaten etwas abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Das Fruchtfleisch grob zerkleinern.

2. 5 El. Öl erhitzen, die Lammwürfel darin bei starker Hitze rundum braun anbraten. Dann die Zwiebel und den Sellerie bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten mitbraten. Den Wein angießen und unter Rühren verdampfen lassen. Die Tomaten ohne den Saft dazugeben. Mit Salz, dem Peperoncino und den Lorbeerblättern würzen. Zgedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 1/2 Stunden garen. Bei Bedarf etwas Tomatensaft dazugießen.

3. Die Nudeln in 4 - 5 cm lange Stücke brechen. In Salzwasser mit dem restlichen Öl 'al dente', bissfest, kochen und abtropfen lassen. Mit dem Ragout und dem Käse servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

5100 kJ

17.76 Makkaroni mit scharfem Tomatensugo und Mozzarella

250 g Makkaroni	400 g Tomatenstücke a. d. Dose
Salz	1 TL Tomatenmark
1 Zwiebel	1/2 TL Harissa Würzpaste
1 Knoblauchzehe	1 EL Thymian
2 EL Öl	1 Bd. Lauchzwiebeln
Zucker	125 g Mozzarella

Makkaroni in Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

Zwiebeln und Knoblauchzehe fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides glasig

dünsten. 2 Tl Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Tomatenstücke, Tomatenmark, Harissa und Thymian zugeben und cremig einkochen. Sugo mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Mozzarella abspülen und in Scheiben schneiden. Beides über das Tomatensugo geben und mit den Makkaroni zusammen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

17.77 Makkaroni mit Tomaten

1 Zwiebel	(kleine, scharfe Pfefferschote), ersatzweise
0.5 Bd. Basilikum	Cayennepfeffer
800 g Dosentomaten	1 Prise(n) Zucker
7 EL Olivenöl, kaltgepresst	1 Blatt Lorbeer
Salz	400 g Makkaroni
2 Prise(n) gemahlener Peperoncino	80 g Parmesan, frisch gerieben

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Basilikum, wenn nötig, waschen, die Blätter grob zerkleinern. Die Tomaten in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.

2. In einer großen Kasserolle 5 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel etwa 5 Minuten darin anbraten, dann die Tomaten mit Saft dazugeben. Mit dem Salz, dem Peperoncino, dem Zucker, dem Lorbeerblatt und dem Basilikum würzen und die Sauce bei schwacher Hitze offen eindicken lassen.

3. In der Zwischenzeit in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Makkaroni in etwa fingerlange Stücke brechen. Die Nudeln im Wasser 'al dente', bissfest, kochen, dann abgießen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

4. Das Lorbeerblatt aus der eingedickten Tomatensauce entfernen. Das restliche Öl in die Sauce mischen. Die Nudeln dazugeben und eventuell nochmal heiß werden lassen. Die Nudeln servieren. Den Käse extra dazu reichen.

Für Kinder ohne Schärfe zubereiten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

2500 kJ

17.78 Makkaroni mit Tomaten und Rucola

350 g Makkaroni	60 g geriebener Pecorino
500 g Rucola	2 EL Olivenöl
3 frische scharfe Peperoni	Salz
200 g passierte Tomaten	Pfeffer

Rucola und Peperoni waschen und abtrocknen. In einer Kasserolle passierte Tomaten gut erhitzen. Einige Rucolablätter zum Garnieren beiseite legen, den Rest grob hacken.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Makkaroni, Rucola und Peperoni 15 Minuten garen.

Pasta mit dem Gemüse abgießen. Die Nudeln mit den warmen passierten Tomaten, der Hälfte des Pecorino, reichlich Pfeffer und zwei EL Öl würzen. Umrühren.

Mit dem restlichen Pecorino bestreuen und mit den beiseite gelegten Rucolablättern dekorieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

17.79 Makkaroni mit Tomaten und Rucola

350 g Makkaroni

60 g geriebener Pecorino

500 g Rucola

2 EL Olivenöl

3 frische scharfe Peperoni

Salz

200 g passierte Tomaten

Pfeffer

1. Die Rucola und Peperoni putzen, waschen und abtrocknen. Die passierten Tomaten in einer Kasserolle erhitzen. Einige Blätter Rucola zum Dekorieren beiseite legen, den Rest grob hacken.

2. Die Nudeln, die Rucola und Peperoni in kochendes Salzwasser geben und fünfzehn Minuten kochen.

3. Alles zusammen abgießen. Die Pasta mit warmer Tomatensoße, der Hälfte des Pecorino, reichlich Pfeffer aus der Mühle und zwei Esslöffeln Öl mischen.

4. Mit dem restlichen Pecorino bestreuen und mit den Rucolablättern dekorieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

17.80 Makkaroni mit Tomatensoße

400 g kurze Makkaroni

gnon' (à 370 g)

Salz

100 g geräucherte Schinkelwürfel

2 Zwiebeln

Pfeffer

3 EL Öl

4 Stiele Oregano

2 Pkg. 'Knorr Tomato al Gusto Champi-

4 EL ger. Emmentaler

Die Makkaroni nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelstreifen zufügen und darin glasig dünsten. 'Tomato al Gusto Champignon' zufügen und aufkochen. Die Schinkenwürfel dazugeben und in der Soße erhitzen. Mit Pfeffer würzen. Tomatensoße mit etwas Nudelwasser glattrühren.

Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.

Die Nudeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Makkaroni auf vorgewärmten Tellern anrichten. Tomaten-Schinken-Soße darauf verteilen und mit den Oreganoblättchen sowie dem geraspelten Emmentaler bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca.15 Min.

Vorbereiten ca. 10 Min.

pro Person ca.: 560 kcal; E 25 g, F 13 g, KH 83 g

17.81 Makkaroni-Brokkoli-Kuchen mit Tomatensauce

Für den Kuchen: (Kastenform 28 cm)

250 g Makkaroni
1 kg Brokkoli
1 Bd. Basilikum
100 g Deutscher Gouda
(frisch gerieben)
250 g Schlagsahne
3 Eier
edelsüßes Paprikapulver
2 Beete Kresse
Salz

Pfeffer
Backpapier für die Form

Für die Tomatensauce:

1 Ei
1 EL Zitronensaft
100 ml Sonnenblumenöl
150 g Crème fraîche
2 EL Tomatenmark
1 groß. Tomate
Salz
Pfeffer

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Makkaroni nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser garen. Abgießen, abtropfen lassen und abschrecken. Brokkoliröschen von den Stielen schneiden, waschen und in kleine Röschen teilen. Stiele wegwerfen. Brokkoli in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Ein Drittel des Brokkoli in der Schlagsahne pürieren. Eier dazugeben und gut vermengen.

Basilikum waschen, trockentupfen und von den Stielen zupfen. Blättchen fein hacken und mit dem Gouda unter die Brokkoli-Sahne mischen. Mischung kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Makkaroni und Brokkoliröschen abwechselnd in die Kastenform schichten. Den Brokkoli jeweils mit einem Teil der Brokkoli-Sahne begießen. Die letzte Schicht sollen Makkaroni sein. Diese mit der restlichen Sahne übergießen.

Den Kuchen in den kalten Backofen stellen und bei 175 °C etwa 40 Minuten backen. Währenddessen die Tomatensauce zubereiten: Das Ei trennen. Eigelb mit Salz und Zitronensaft cremig aufschlagen. Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl mit den Quirlen des Handrührgerätes unterschlagen bis eine Creme entsteht. Crème fraîche und

Tomatenmark unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß mit einer Prise Salz steifschlagen und unter die Sauce heben.

Die Tomate waschen, halbieren und entkernen. Die Hälften zuerst in Streifen, dann in Würfel schneiden und vorsichtig mit der Sauce mischen. Sauce abkühlen lassen.

Nach Ende der Backzeit den Kuchen aus dem Ofen nehmen, Form mit Alufolie verschließen und abkühlen lassen. Den abgekühlten Makkaroni-Kuchen auf eine Platte stürzen, Backpapier entfernen und in Scheiben schneiden. Mit Kresse dekorieren und dazu die Tomatensauce servieren.

Tipps: Zum Gelingen der mayonnaiseartigen Tomatensauce müssen Ei und Öl die gleiche Temperatur haben. Die Sauce kann vorbereitet werden, dann aber das Eiweiß erst kurz vor dem Servieren unterheben.

Mengenangabe: 10 Personen

Zubereitungszeit: 80 Min. (ohne Zeit zum Abkühlen)

Nährwerte pro Portion: 390 kcal / 1632 kJ; E 13 g, F 26 g, KH 25 g

17.82 Makkaroni-Gratin mit Tomaten und Oliven

500 g Makkaroni

3 EL Olivenöl

350 g grüne Oliven, entsteint

2 Knoblauchzehen

200 g reife Tomaten

gehackte Petersilie

25 g Paniermehl

Salz

40 cl trockener Weißwein

Pfeffer

1. Die Oliven klein schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Den Wein in einem Topf erhitzen, Oliven, Knoblauch und Petersilie hinzufügen und ohne Deckel bei schwacher Hitze fünfzehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Nudeln al dente kochen. Abgießen und die Pasta in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform geben.

3 Den Backofen auf 230 °C vorheizen. Die Tomaten waschen und abtrocknen, häuten, halbieren und aushöhlen. Die Tomatenhälften in Streifen schneiden. Die Makkaroni mit der Soße aus Oliven mischen und mit den Tomatenstreifen belegen.

4 Mit Paniermehl bestreuen, mit dem restlichen Öl beträufeln und in den Ofen schieben. Acht Minuten überbacken und noch heiß in der Auflaufform servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

17.83 Malloreddus alla Campidanese Sardische Nudeln nach Campidano Art

600 g Malureddus	Dose
100 g frische salsiccia sarda (beziehungsweise grobe Bratwurst vom Metzger)	150 g geriebener, sardischer Schafskäse 1 Zwiebel Safran Salz
1 kg italienische Tomaten frisch oder aus der	4 EL Sonnenblumenöl

Die salsiccia würfeln, Zwiebel abziehen, würfeln. In 4 EL heißem Öl in der Pfanne andünsten. Tomaten mit Flüssigkeit zugeben, bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Eine Prise Safran und Salz zufügen. Das Geheimnis der Soße ist, dass der fertige sugo noch ca. 50 Minuten auf kleinster Flamme geköchelt wird.

Die Malureddus nach Packungsanweisung bissfest, kochen. Malureddus zur Soße geben und mit sardischem Schafskäse anrichten. Wer keinen Schafskäse mag, kann notfalls und weniger typisch sardisch, einen anderen Hartkäse darüber streuen.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: mittel

17.84 Mehlspeisen, Nudeln mit Meeresfrüchten

500 g Mehlspeisen, Nudeln (nach Geschmack)	1 Knoblauchzehe, klein gehackt 100 ml trockener Weißwein
400 g Meeresfrüchte, tiefgekühlt	300 ml Fisch- oder Gemüsefond
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 groß. Zwiebel	Chilipulver
10 Tomaten	4 EL Petersilie, gehackt
0.5 g Safranfäden	Parmesan, frisch gerieben

Mehlspeisen, Nudeln laut Packungsangabe zubereiten.

Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Tomaten vierteln, Saft und Kerne entfernen und in kleine Stückchen schneiden. Zwiebel in einer großen, hohen Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Temperatur glasig dünsten. Meeresfrüchte dazugeben und 5 Minuten dünsten. 2/3 der Tomatenwürfel hinzugeben und weiter dünsten, bis diese weich sind. Safran und Knoblauch dazugeben, mit dem Weißwein und dem Fond ablöschen und etwas einkochen lassen, bis es sämig ist. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die restlichen 1/3 Tomaten und Petersilie dazugeben. Mehlspeisen, Nudeln abtropfen lassen und unter die Sauce heben. Noch mal kurz erhitzen. Auf vorgewärmten Tellern verteilen und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

Getränketipp: ein leichter Rotwein oder ein Chardonnay

Mengenangabe: 4 Portionen

17.85 Nudeln in Tomaten-Mozzarella-Sauce (vegetarisch)

10 mittelgroße Tomaten	frischer Basilikum
Tomatenmark	Salz, Pfeffer
2 Packungen Mozzarella	500 g Nudeln

Tomaten häuten, in Stückchen schneiden und mit etwas Öl anbraten. So lange köcheln lassen, bis sie fast ganz eingegangen sind (ca. 10 min), mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Binden etwas Tomatenmark hinzufügen. Mozzarella in kleine Stückchen schneiden und unterheben. Ebenso den kleingeschnittenen Basilikum unterrühren. Sofort zu den währenddessen gekochten Nudeln servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

17.86 Nudeln mit Auberginen und Tomaten

700 g reife Strauch- oder Eiertomaten;	100 g fester Ricottakäse;
2 Knoblauchzehen;	Salz;
6 EL Olivenöl;	schwarzer Pfeffer aus der Mühle;
1/8 l trockener Rotwein;	500 g Penne (Röhrennudeln);
2 klein. Auberginen;	20 Basilikumblätter

1. Tomaten häuten, würfeln, Knoblauch hacken. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Knoblauch glasig dünsten. Tomaten und Wein unterrühren, zugedeckt 20 Minuten köcheln, gelegentlich umrühren.

2. Auberginen waschen, Stiele entfernen, dann in dünne Scheiben schneiden.

3. Auberginenscheiben in einer beschichteten Pfanne im restlichen heißen Öl von beiden Seiten hellbraun braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten. Den Ricotta zerbröckeln.

4. Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen und danach abtropfen lassen.

5. Die gekochten Nudeln auf tiefe Teller verteilen. Einen Teil vom Ricotta darüber streuen. Die Auberginenscheiben mit den Basilikumblättern auf jede Portion geben, mit der Sauce übergießen und mit dem restlichen Ricotta bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

17.87 Nudeln mit Fleischragout

1 Zwiebel kleine	50 ml Rotwein trockener
1 Möhre kleine	5 EL Fleischbrühe
1 Stange(n) Bleichsellerie	Salz
50 g durchwachsener Räucherspeck ohne Schwarte	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
400 g Dosentomaten	1 Gewürznelke
4 EL Olivenöl	1 Blatt Lorbeer
20 g Butter	Muskatnuss, frisch gerieben
200 g Rinderhackfleisch	400 g Spaghetti
100 g Schweinehackfleisch	80 g Parmesan, frisch gerieben

1. Die Zwiebel und die Möhre schälen. Mit dem geputzten Sellerie fein hacken. Den Speck fein schneiden. Die Tomaten in einem Sieb etwas abtropfen lassen, dann zerdrücken. Den Saft dabei auffangen.

2. Das Öl und die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin etwa 5 Minuten anbraten. Dann die Möhre, den Sellerie und den Speck noch etwa 5 Minuten mitbraten.

3. Das Hackfleisch dazugeben und unter Rühren bei starker Hitze etwa 5 Minuten braten. Mit dem Wein ablöschen. Diesen verdampfen lassen. Die Brühe angießen und etwas einkochen. Die Tomaten untermischen.

4. Den 'sugo' mit Salz, Pfeffer, der Nelke, dem Lorbeerblatt und dem Muskat würzen. Durchrühren und bei ganz schwacher Hitze noch etwa 1 Stunde schmoren lassen. Bei Bedarf etwas Tomatensaft angießen.

5. Die Nudeln in Salzwasser 'al dente' kochen und abtropfen lassen. In Teller verteilen. Das Ragout und den Käse darübergeben.

Für Kinder ohne Wein zubereiten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

3500 kJ

17.88 Nudeln mit Hackfleisch-Tomaten-Sauce

500 g Spiralnudeln	1 kl. Dose geschnittene Pilze
500 g Gehacktes	1 Zwiebel
1/2 Flasche Tomatenketchup, ca.	

Hackfleisch mit gewürfelten Zwiebeln anbraten. Ketchup und Pilze dazugeben, alles warm werden lassen. Nudeln kochen und die Hackfleisch-Sauce darübergeben.

Mengenangabe: 3 Personen

17.89 Nudeln mit Spargel

1 Stange(n) Bleichsellerie	75 g Butter
1 Möhre kleine	Salz
1 Zwiebel kleine	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
400 g Dosentomaten	400 g Penne (abgeschrägte Hohnudeln)
750 g Spargel grüner	50 g Parmesan, frisch gerieben

1. Die Selleriestange, die Möhren und die Zwiebel fein hacken. Die Tomaten leicht abtropfen lassen (den Saft dabei auffangen), dann grob zerkleinern.
2. Die weißen Enden der Spargelstangen abschneiden. Völlig grünen Spargel im unteren Drittel eventuell schälen. Den Spargel in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelköpfe etwa 4 - 5 cm lang lassen.
3. Die Butter erhitzen, das kleingehackte Gemüse bei mittlerer Hitze unter Rühren darin etwa 10 Minuten braten. Dann die Spargelstücke dazugeben und etwa 5 Minuten mitbraten. Die Tomaten untermischen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 - 20 Minuten garen. Bei Bedarf etwas Tomatensaft dazugeben. Eine Schüssel vorwärmen.
4. Inzwischen die Nudeln in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser 'al dente', bissfest, kochen. Abtropfen lassen und in der Schüssel mit der Spargelsauce mischen. Die Nudeln 2 - 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Den Käse extra dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

2400 kJ

17.90 Nudeln mit Tomaten und Mandeln

Salz	2.5 Knoblauchzehen
500 g Spaghetti	100 g Mandeln gehäutete
250 g Tomaten vollreife feste	1 EL Olivenöl, kaltgepresst
1 Bd. Basilikum	weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin in etwa 8 Minuten bissfest kochen lassen.
2. Inzwischen die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten und grob zerkleinern, dabei die Stielansätze entfernen. Das Basilikum waschen, trocken schwenken und die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen.
3. Den Knoblauch und die Mandeln mit Salz im Mixer mittelfein zerkleinern. Die Tomaten, das Basilikum und das Öl hinzufügen und nochmals durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen und in vorgewärmte Teller verteilen. Die Sauce hinzufügen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 15 Minuten

2600 kJ

17.91 Nudeln mit Tomaten und Mozzarella

500 g reife Tomaten, möglichst Eiertomaten	Salz
200 g Mozzarella (möglichst aus Büffel- milch)	2 Prise(n) gemahlener Peperoncino (kleine scharfe Pfefferschote), ersatzweise Caye
2 Knoblauchzehen	400 g Ditali oder Hörnchennudeln
1 Bd. Basilikum (groß)	3 EL Parmesan, frisch gerieben
2 EL Olivenöl	2 EL Butter

1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln. Dabei die Stielansätze und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln. Den Mozzarella in sehr kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen. Das Basilikum ohne die Stiele kleinschneiden.

2. In einer 'salonfähigen' breiten Kasserolle das Öl erhitzen. Die Knoblauchzehen bei mittlerer Hitze darin braten, bis sie braun sind, dann herausnehmen. Die Tomaten ins Öl geben, mit Salz und dem Peperoncino würzen. Bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten dünsten.

3. Die Nudeln in Salzwasser 'al dente', bissfest, garen und abtropfen lassen. Mit dem Mozzarella zu den Tomaten geben. So lange rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Dann den Parmesan, die Butter und das Basilikum untermischen.

Mengenangabe: 4 Portionen**Zubereitungszeit** 45 Minuten

2800 kJ

17.92 Nudeln mit Tomatensoße und Kapern

1 kg Tomaten	6 schwarze Oliven, gehackt
2 Schalotten, fein gehackt	500 g glutenfreie Nudeln
1 Knoblauchzehe, fein gehackt	Parmesan
Olivenöl	Butter
Basilikum	etwas Zucker und Salz
1 EL Kapern, gehackt	

Die Tomaten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten und Knoblauch in Olivenöl andünsten. Zu den Tomaten Salz und Zucker geben und 30 min. köcheln lassen. Die Kapern und Oliven nur 5 Minuten mitziehen lassen. Zum Schluss Basilikum dazu geben.

Die Nudeln kochen (bitte jeweilige Kochzeit beachten) und abgießen. Zur Soße geben, etwas Butter dazu geben, Parmesan draufreiben und sofort servieren.

Mengenangabe: 4-6 Personen

17.93 Nudelquiche

200 g Mehl	200 g Schinken gekochter
Salz	100 g Crème fraîche
3 EL Öl	150 g Hartkäse, frisch gerieben
1 Eigelb	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g Penne	Öl Für die Form:
300 g Tomaten	Mehl Für die Arbeitsfläche:
3 Frühlingszwiebeln	1 Bund Majoran

1. Das Mehl mit 1 Prise Salz, 100 ml lauwarmem Wasser, dem Öl und dem Eigelb zu einem Teig verkneten und etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
2. Die Penne in kochendem Salzwasser etwa 6 Minuten garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomaten häuten und würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Den Majoran waschen und fein hacken. Den Schinken klein würfeln. Alle diese Zutaten miteinander mischen.
3. Den Teig auf wenig Mehl in Größe einer Form von 28 cm Durchmesser ausrollen. Die Form fetten und mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand von etwa 3 cm hochziehen. Den Backofen auf 200 ° vorheizen.
4. Die Crème fraîche und den Käse unter die Nudelmischung heben, alles mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und auf dem Teig verteilen. Die Quiche im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3) in etwa 40 Minuten backen, bis sie gebräunt ist.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

3300 kJ

17.94 Pasta alla molisana

<i>Für die Nudeln:</i>	50 g geriebener Parmesan
430 g Mehl	50 g geriebener Pecorino
1 Ei	2 EL Olivenöl
Salz	1 Knoblauchzehe
<i>Für das Ragout:</i>	1 Bd. Petersilie
200 g Tomaten	1 Stück Butter
200 g Rindfleisch	Salz
50 g Speckrand vom Schinken	Pfeffer

Mehl auf die Arbeitsfläche geben und eine Mulde hineindrücken. In die Mulde ein Ei schlagen, ein Glas Wasser und eine Prise Salz zugeben. Gut verkneten, bis ein glatter, fester Teig entsteht. Einen kleinen Brotlaib formen und diesen in Scheiben schneiden.

Hände bemehlen und jede Scheibe zu einem ziemlich dicken Spaghetti rollen. Die Nudeln beiseite stellen.

Knoblauch abziehen und hacken. Schinkenfett mit der Petersilie grob hacken. Rindfleisch klein schneiden. Tomaten zwei Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und abziehen. Dann Tomaten halbieren und aushöhlen. Fruchtfleisch klein schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und bei schwacher Hitze Schinkenfett und Petersilie mit dem Knoblauch anbraten. Fleisch zugeben und gleichmäßig garen. Salzen und pfeffern.

Tomaten und eine Tasse warmes Wasser zugeben, Deckel auflegen und bei sehr geringer Hitze ca. zwei Stunden garen. Inzwischen in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Nudeln al dente kochen.

Nudeln abgießen und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit der Soße ohne das Fleisch, Butter, Parmesan und Pecorino vermengen. Pasta in einzelne Teller geben und mit den Fleischstücken belegen. Sofort servieren.

Aus Molise.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 40 Minuten

Garzeit: 2 Stunden 20 Minuten

17.95 Pasta mit Mascarpone oder Frischkäse & Tomatensauce

400 g Nudeln

1 EL Olivenöl

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

400 g gehackte Tomaten

1 EL Tomatenmark

etwas Balsamico und Zucker

1/2 TL gemischte Kräuter

4 EL Mascarpone

Salz und Pfeffer

Die Nudeln bissfest kochen. In einem Topf das Öl erhitzen, die Schalotten mit dem Knoblauch anbraten, bis die Schalotten glasig sind. Die Tomaten zufügen und 2 Minuten weiterbraten. Tomatenmark, Kräuter und Mascarpone dazugeben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab zu einer glatten Sauce verarbeiten. Mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit den Nudeln anrichten und genießen. Anstelle des Mascarpone kann man auch Frischkäse nehmen.

Mengenangabe: 4 Personen

17.96 Pasta mit Meeresfrüchten

500 g Pasta (nach Geschmack)	100 ml trockener Weißwein
400 g Meeresfrüchte, tiefgekühlt	300 ml Fisch- oder Gemüfefond
3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 groß. Zwiebel	Chilipulver
10 Tomaten	4 EL Petersilie, gehackt
0.5 g Safranfäden	Parmesan, frisch gerieben
1 Knoblauchzehe, klein gehackt	

Pasta laut Packungsangabe zubereiten.

Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Tomaten vierteln, Saft und Kerne entfernen und in kleine Stückchen schneiden. Zwiebel in einer großen, hohen Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Temperatur glasig dünsten. Meeresfrüchte dazugeben und 5 Minuten dünsten. 2/3 der Tomatenwürfel hinzugeben und weiter dünsten, bis diese weich sind. Safran und Knoblauch dazugeben, mit dem Weißwein und dem Fond ablöschen und etwas einkochen lassen, bis es sämig ist. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die restlichen 1/3 Tomaten und Petersilie dazugeben. Pasta abtropfen lassen und unter die Sauce heben. Noch mal kurz erhitzen. Auf vorgewärmten Tellern verteilen und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

Getränkertipp: ein leichter Rotwein oder ein Chardonnay

Mengenangabe: 4 Portionen

17.97 Penne aus der Toscana

1 EL Olivenöl,	Salz,
1 Zwiebel (gehackt),	Pfeffer,
150 g Rohschinken (feine Streifen),	500 g Blattspinat,
500 g reife Tomaten (geschält und in Würfel)	50 g Butter,
oder Pelati (geschälte Tomaten aus der Dose),	150 g Parmesan-Käse (gerieben),
	4 EL Milch,
	500 g gekochte Penne (al dente)

In heißem Öl die Zwiebeln und den Schinken glasig werden lassen. Die Tomatenwürfel dazufügen und auf kleiner Flamme zugedeckt dünsten.

In der Zwischenzeit den gewaschenen Spinat in wenig Salzwasser bei kleiner Hitze garen. Danach abkühlen lassen. Mit den Händen gut ausdrücken und klein hacken.

In einem Topf die Butter und die Milch schmelzen lassen, den Käse unterrühren und vom Feuer nehmen. Die Penne und den gehackten Spinat gut mit der Käsesauce vermischen und durchziehen lassen.

Zum Schluss die Tomatensauce untermischen, nochmals heiß werden lassen und servieren.

17.98 Penne mit Peperoni-Tomaten-Soße

1 Zwiebel	2 EL Zitronensaft
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
1 rote Peperoni	Zucker
2 EL Olivenöl	500 g Penne
2 groß. Dosen stückige Tomaten (à 480 g Abtropfgewicht)	4 EL gehobelem Parmesan
100 ml Gemüsebrühe	Cayennepfeffer

Zwiebel sowie Knoblauchzehen abziehen, Peperoni abbrausen, längs halbieren, entkernen und alles fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch sowie Peperoni darin unter Rühren dünsten. Stückige Tomaten (à 480 g Abtropfgewicht), Gemüsebrühe, Zitronensaft zufügen, kräftig mit Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen. Die Peperoni-Tomaten-Soße etwa 30 Min. köcheln lassen. Penne nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Dann die Nudeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Nudeln mit der Peperoni-Tomaten-Soße und gehobelem Parmesan gründlich vermengen, mit Salz sowie Cayennepfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitung ca. 50 Min.

pro Person ca.: 590 kcal; E 22 g, F 13 g, KH 95 g

17.99 Penne mit schwarzer Soße und Cocktailtomaten

400-500 g gerippte Penne (Rigate)	4-5 EL Olivenpaste (Tapenade oder Crema di Olivi)
Salz	1-2 TL Chilicreme
5 getrocknete Tomaten	60 g entsteinte, schwarze Oliven
500 g kleine, aromatische Cocktailtomaten	2 EL Kapern
4-5 Knoblauchzehen	1 Bd. Basilikum
2-3 EL Olivenöl	Pfeffer
5-6 Anchovis (in Olivenöl eingelegte Sardellen)	

Für die Penne das Wasser in einem großen Topf aufsetzen. Wenn es kocht, eine Kelle davon in ein Schälchen mit den getrockneten Tomaten gießen und diese einweichen lassen. Das Nudelwasser kräftig salzen und die Penne zufügen. Die Cocktailtomaten auf einer Schaumkelle oder in einem Sieb kurz in das kochende Wasser tauchen. Dann eiskalt abschrecken - regelrecht abkühlen -, anschließend häuten und halbieren. Knoblauch grob hacken, zusammen mit einigen Sardellen auf kleiner Hitze in einer großen Pfanne in etwas Olivenöl weich dünsten, ohne diese zu bräunen. Dabei die Anchovis mit dem Kochlöffel zerdrücken. Die Hälfte der geschälten und geviertelten Cocktailtomaten in die Pfanne geben und mitköcheln. Die eingeweichten Tomaten klein hacken und ebenfalls in die Soße rühren. Schließlich die Olivencreme, die Chilicreme (oder Chilipaste), die grob gehackten Oliven und die Kapern sowie das zerzupfte Basilikum einrühren. Dann

die restlichen Cocktailtomaten zugeben. Noch einmal das Salz überprüfen und großzügig frisch gemahlene Pfeffer zufügen. Anschließend die tropfnasse Pasta begeben. Alles gut mischen, in tiefen Tellern anrichten und sofort zu Tisch bringen.

Beilage: frisch geriebener, gereifter Pecorino, den man sich selbst über das Gericht streut sowie geröstete Semmelbrösel.

Getränk: ein kräftiger Rotwein aus Apulien, Sizilien oder der Basilicata.

Mengenangabe: 4 Personen

17.100 Penne mit Tomaten-Mozzarella-Soße

1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	Zucker
1/2 Bd. Oregano	2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl	1 EL Balsamicoessig
1 Dos. stückige Tomaten (480 g Abtropfgewicht)	300 g Mini-Mozzarella-Bällchen
100 ml Gemüsebrühe	500 g Penne
	50 g geriebenem Parmesan

Zwiebel sowie Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Oregano abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Alles in Olivenöl andünsten, stückige Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft sowie Balsamicoessig würzen, ca. 30 Min. köcheln lassen. Mini-Mozzarella-Bällchen trocken tupfen und eventuell halbieren. Penne nach Anweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Die Nudeln mit der Tomatensoße und geriebenem Parmesan vermengen, abschmecken und die Mozzarellascheiben darauf verteilen. Nach Wunsch mit Oregano garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitung ca. 50 Min.

pro Person ca.: 760 kcal; E 35 g, F 28 g, KH 90 g

17.101 Penne mit Tomaten-Schinken-Sugo

1 klein. Gemüsezwiebel (ca. 250 g)	Salz, Pfeffer, Zucker
1 Knoblauchzehe	2-3 Stiele frischer oder
3-4 Möhren (ca. 350 g)	1 TL getrockneter Oregano
2 EL Öl (z. B. Olivenöl)	400 g Nudeln (z. B. Penne)
2 EL Tomatenmark	150 g gekochter Schinken
1 Dos. (425 ml) Tomaten	evtl. geriebener Parmesan-Käse zum Bestreuen
1/8 l Rotwein	

Zwiebel und Knoblauch schälen. Möhren schälen, waschen. Alles fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf im heißen Öl glasig andünsten. Möhren kurz mitdünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. Tomaten samt Saft und Wein einrühren. Alles aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen. Zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten bissfest garen. Schinken fein würfeln. In der Soße kurz erhitzen. Abschmecken. Nudeln abgießen und sofort mit der Tomaten-Schinken-Soße anrichten. Nach Belieben mit Parmesan bestreuen. Getränk: kühles Mineralwasser oder Rotwein. Tipp: Die Tomaten-Schinken-Soße schmeckt auch ohne Wein prima. Sie können ihn einfach durch Brühe ersetzen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit 30 Min.

pro Portion ca.: 520 kcal / 2180 kJ; E 23 g, F 9 g, KH 84 g

17.102 Penne Trapani

500 g Penne	2 EL geriebener Pecorino
100 g geschälte Mandeln	8 EL Olivenöl
8 Tomaten	Salz
4 Knoblauchzehen	Pfeffer
1 handvoll Basilikumblätter	

In einer beschichteten Pfanne Mandeln rösten und hacken. In einem Mörser Knoblauch mit Basilikum und einer Prise Salz zerstoßen. Tomaten in kochendem Wasser überbrühen, abgießen und abziehen, dann halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden und 30 Minuten im Sieb abtropfen lassen.

Tomaten zum Pesto geben, Mandeln und Pecorino zufügen. Alles umrühren und Öl in einem dünnen Strahl zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reichlich Wasser aufkochen und salzen. Pasta darin al dente garen und abgießen. Pesto mit einigen Löffeln des Kochwassers verdünnen. Pasta in eine Schüssel geben und mit Pesto würzen.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

17.103 Pfannkuchen mit Gemüsefüllung und Tomatensoße

1 Scheib. Delikatess-Tomatensauce	Rapsöl zum Braten
1 EL Markenbutter	100 g Milch
1 TL Salz	4 frische Eier, getrennt
1 Schuss Cream Sherry	80 ml Rapsöl

4 EL Sahne	100 g gekochter Schinken
1 TL feingehacktes Basilikum	Salz, Pfeffer
1 TL Tomatenmark	1 EL Rapsöl
1/4 l Gemüsefond (Glas)	250 g Tiefkühlerbsen
2 EL gehackte Petersilie	1 rote Paprikaschote (250 g)
150 g frische Champignons	

Paprika waschen, putzen und würfeln. Erbsen kurz antauen lassen. Rapsöl und Butter erhitzen. Paprika und Erbsen darin 15-20 Minuten zugedeckt garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schinken würfeln, Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden, beides unter das Gemüse heben und heiß werden lassen. Petersilie zufügen und zugedeckt warmstellen. Gemüsefond zum Kochen bringen, Tomatensauce einrühren und 1 Minute kochen lassen. Tomatenmark und Sahne mit einem Schneebesen einrühren. Nach Geschmack mit Sherry abschmecken und Basilikum bestreuen. Rapsöl, Eigelb und Salz gründlich verquirlen. Abwechselnd gesiebttes Mehl und Milch mit dem Schneebesen unterrühren. Den Teig 30 Minuten quellen lassen, steifgeschlagenes Eiweiß unterheben. In reichlich Rapsöl Pfannkuchen ausbacken, Gemüse auf je eine Pfannkuchenhälfte geben, die andere Hälfte darüberschlagen, Tomatensauce dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

17.104 Pfannkuchen mit Tomaten

400 g Mehl	2 Knoblauchzehen
4 Eier	2 EL Butter
500 ml Mineralwasser	150 g Blattspinat
200 g Joghurt	2 EL Butterschmalz
Salz	500 g Tomaten
Pfeffer	300 g geriebener Bergkäse
Muskat	

Mehl mit Eiern, Mineralwasser und Joghurt zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Knoblauch abziehen, fein hacken und in der heißen Butter andünsten.

Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Fein hacken, zum Knoblauch geben, kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen, dann unter den Teig ziehen. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen, portionsweise darin Pfannkuchen ausbacken und auf eine Arbeitsplatte legen.

Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Tomaten waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Mit dem Käse gleichmäßig auf den Pfannkuchen verteilen. Diese zusammenklappen, auf ein gefettetes Blech setzen und im Ofen ca. 15 Min. backen. Herausnehmen und evtl. mit Kräuterzweigen sowie Tomatenröschen garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit:** 30 Min.**pro Person:** 740 kcal; E 33 g, F 33 g, KH 78 g**17.105 Pfannkuchen mit Tomatenfüllung**

2 Eier	1 Bd. Dill
250 ml Milch	2 EL Öl
100 g Mehl	750 g Tomaten
Salz	Pfeffer
1 Bd. Petersilie	200 g geraspelter Gouda
1 Bd. Schnittlauch	ca. 20 Min.

Eier trennen. Eigelbe mit Milch, Mehl, 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Eiweiß steif schlagen, unterheben. 20 Min. quellen lassen.

Die Kräuter abbrausen. Blättchen bzw. Fähnchen abzupfen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Pürieren, unter den Teig ziehen. Im heißen Öl nacheinander 6 Pfannkuchen ausbacken. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Blech mit Backpapier auslegen. 1 Pfannkuchen darauf geben, mit Tomatenscheiben belegen, mit Käse bestreuen; Fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit Pfannkuchen abschließen. Im heißen Ofen ca. 15-20 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen**Backen** ca. 20 Min.**pro Pers.:** 450 kcal; E 23 g, F 25 g, KH 28 g**17.106 Piccata alla milanese**

600 g Tomaten	Salz, Pfeffer
1 Schalotte	250 g Spaghetti
1 Knoblauchzehe	8 Putenschnitzel (à ca. 80 g)
3 EL Olivenöl	2 Eier
1 EL Tomatenmark	60 g ger. Parmesan
150 ml Gemüsebrühe	40 g Semmelbrösel
2 TL geh. Thymian	2 TL Butter

Tomaten häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Schalotte, Knoblauch abziehen und würfeln. Beides in 1 EL Öl andünsten. Tomatenmark und Tomatenwürfel dazugeben, Brühe angießen und mit Thymian, Salz sowie Pfeffer würzen. Bei schwacher Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen.

Spaghetti nach Anweisung in Salzwasser bissfest garen. Die Schnitzel trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen. Parmesan mit Bröseln mischen. Die Schnitzel erst im verquirlten Ei, dann in den Parmesanbröseln wenden.

Das übrige Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei milder Hitze auf jeder Seite 3-4 Min. braten. Schnitzel mit der Tomatensoße auf den Spaghetti anrichten. Evtl. mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Pro Person: 680 kcal; E 58 g, F 25 g, KH 56 g

17.107 Pikante Penne mit Paprika und Tomaten

350 g Penne	1 gehackte rote scharfe Peperoni
400 g Paprika	4 EL Olivenöl
350 g Tomaten	einige Stiele Schnittlauch
1 Zwiebel	Salz
2 Knoblauchzehen	

Paprika im auf 200° vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten rösten. Aus dem Ofen nehmen, abziehen, Stiele, Kerne und weiße Rippen entfernen. Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, pellen und halbieren. Kerne entfernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln und Tomaten in eine Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und den Saft ausdrücken. Saft in einer kleinen Schale auffangen, gehackte Peperoni und klein geschnittenen Schnittlauch zugeben und vermischen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln al dente garen und abgießen. Penne in die Schüssel zu den Tomaten geben und mit Öl anmachen. Die Knoblauchmischung zugeben und gründlich verrühren. Vor dem Servieren 30 Minuten ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 40 Minuten

Empfohlener Wein Donnici

17.108 Pikante Tarte mit Zucchini und Tomaten

1 Pikante Tartes - Grundrezept	Thymian
2 Zucchini	Pfeffer
500 g Tomaten	Salz
Oregano	

Die Zucchini waschen und quer in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. In Scheiben geschnitten abwechselnd mit den Zucchini auf die Käsecreme legen. Mit den Gewürzen bestreuen.

17.109 **Pisarei e fasoi (Pisarei und Bohnen)**

300 g Borlotti-Bohnen	1 Handvoll Petersilie
1 Stange Sellerie	50 g Butter
2 Zwiebeln	300 g passierte Tomaten
30 g Paniermehl	4 Basilikumblätter
400 g Weizenmehl	geriebener Parmesan
1 Knoblauchzehe	Salz
100 g fetter Speck	Pfeffer

Bohnen mit Sellerie und Zwiebel halb gar kochen. Bohnen abgießen, aber Kochwasser beiseite stellen. Mit warmem Wasser Paniermehl anfeuchten und quellen lassen.

Mehl auf die Arbeitsfläche geben und eine Mulde hineindrücken. In die Mulde das Paniermehl geben und 15 Minuten kneten, dabei soviel kochendes Wasser zugeben, bis ein fester, elastischer und glatter Teig entsteht.

Ein Stück Teig in eine bleistiftlange Wurst ausrollen. Aus der Wurst 1 cm lange Stücke schneiden und mit dem Daumen auf die Arbeitsfläche drücken und rollen. Weiter so verfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.

Knoblauch, Speck, Petersilie und restliche Zwiebel hacken. In einer Kasserolle Butter zerlassen und die gehackten Zutaten anbraten. Passierte Tomaten, Basilikum, Bohnen und eine Kelle ihres Kochwassers zugeben und mit Pfeffer würzen.

Bei mäßiger Hitze anderthalb Stunden garen, nach und nach etwas Kochwasser der Bohnen zugeben, falls die Soße zu trocken wird. Abschmecken und eventuell salzen.

Die Pisarei ca. 15 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser garen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, sobald sie an die Oberfläche kommen. Mit reichlich Parmesan und der Bohnensoße würzen. Gut umrühren und sofort servieren.

Aus Piacenza.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Garzeit: 1 Stunde 30 Minuten

17.110 **Pizza 'capricciosa'**

<i>Für den Teig:</i>	0.5 Würfel Hefe (20 g)
300 g Mehl	190 ml Wasser lauwarmes
0.5 TL Salz	2 EL Olivenöl

Für den Belag:

500 g Tomaten
 200 g gekochter Schinken, dünn geschnitten
 4 EL kleine Pilze (in Öl eingelegt)
 5 Sardellenfilets
 10 klein. Artischockenherzen (in Öl einge-

legt)

100 g schwarze Oliven, entkernt
 weißer Pfeffer, frisch gemahlen
 4 EL Olivenöl
 Olivenöl Für das Backblech:
 Mehl Für die Arbeitsfläche:

1. Aus den Teigzutaten einen Pizzateig zubereiten.
2. Die Tomaten häuten und ohne Saft und Kerne grob zerkleinern. Abtropfen lassen. Den Schinken streifig schneiden, die Pilze abtropfen lassen und halbieren. Die Sardellenfilets in Stücke schneiden, die Artischockenherzen abtropfen lassen und vierteln. Den Backofen auf 220 ° vorheizen.
3. Den Pizzaboden auf dem gefetteten Blech mit den Tomaten bedecken und den Schinken darauf legen. Die übrigen Belagzutaten darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen, mit dem Öl beträufeln. Die Pizza noch etwa 10 Minuten gehen lassen. Dann im Backofen (unten) in 20 - 25 Minuten knusprig backen.
 Dazu schmeckt ein kräftiger Rotwein.

Mengenangabe: 4 Portionen**Zubereitungszeit** 60 Minuten**Ruhezeit** 60 Minuten

2900 kJ

17.111 Pizza ai frutti di mare*Für den Teig:*

300 g Mehl
 0.5 TL Salz
 0.5 Würfel Hefe (20 g)
 190 ml Wasser lauwarmes
 2 EL Olivenöl

frozen

Salz
 250 g Garnelen im Panzer (oder 150 g geschälte, küchenfertig vorbereitete)
 2 Knoblauchzehen
 1 Bd. Petersilie
 schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für den Belag:

600 g Dosentomaten (1 1/2 Dosen)
 500 g Miesmuscheln
 250 g kleine Calamari, frisch oder tiefge-

8 EL Olivenöl
 Olivenöl Für das Backblech:
 Mehl Für die Arbeitsfläche:

1. Aus den Teigzutaten einen Pizzateig zubereiten.
2. Während der Ruhezeit des Teiges die Tomaten in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.
3. Die Muscheln unter fließendem Wasser kräftig abbürsten und entbarten (beschädigte oder bereits offene Exemplare wegwerfen). Die Muscheln zugedeckt bei starker Hitze in einer breiten Kasserolle unter Rühren erhitzen, bis sie sich öffnen (das dauert 6 - 10

Minuten). Das Muschelfleisch aus den Schalen nehmen und abtropfen lassen. (Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, wegwerfen.) 4. Die kleinen Calamari sorgfältig putzen und abbrausen (tiefgefrorene Calamari auftauen lassen). Die Fangarme und den Körper in Streifen schneiden. In Salzwasser in 10 - 15 Minuten weich kochen.

5. Die Garnelen aus dem Panzer lösen, den Darm entfernen. Die Garnelen waschen und ebenfalls in Salzwasser etwa 5 Minuten sprudelnd kochen lassen (geschälte, vorbereitete Garnelen nicht kochen). Die Calamari und die Garnelen abtropfen lassen.

6. Den Backofen auf 220 ° vorheizen.

7. Den Knoblauch schälen. Die Petersilie mit dem Knoblauch fein hacken. Die abgetropften Tomaten mit einem Messer im Sieb grob zerkleinern.

8. Den Pizzaboden auf das gefettete Backblech legen. Die Tomaten gleichmäßig darauf verteilen, mit dem Knoblauch und der Petersilie bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 4 Esslöffeln Olivenöl beträufeln.

9. Die Pizza im Backofen (unten) in etwa 15 Minuten knusprig backen.

10. Den Pizzaboden dann mit den Meeresfrüchten belegen, eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Die Pizza in etwa 5 Minuten fertigbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

Ruhezeit 50 Minuten

2600 kJ

17.112 *Pizza alla romana*

Für den Teig:

0.5 Würfel Hefe (20 g)

300 g Mehl

0.5 TL Salz

125 ml Wasser lauwarmes

2 EL Olivenöl

Für den Belag:

400 g Fleischtomaten

5 Zweig(e) Basilikum

4.5 Sardellenfilets

300 g Mozzarella

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Salz

3 EL Pecorino, frisch gerieben

4 EL Olivenöl

Olivenöl Für das Blech:

1. Die Hefe zerbröckeln, mit 2 Esslöffeln lauwarmem Wasser glattrühren. Das Mehl mit dem Salz mischen, auf eine Arbeitsfläche häufen, eine Mulde hineindrücken. Die angerührte Hefe hineingeben, mit etwas Mehl bedecken. Diesen Vorteig so lange gehen lassen, bis die Oberfläche Risse zeigt. Das dauert etwa 15 Minuten. Dann nach und nach das lauwarmer Wasser in die Mulde gießen, dabei von innen nach außen das Mehl unterarbeiten.

2. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig wird. Eine Kugel formen, diese kreuzweise einschneiden, mit Mehl bestäuben und, mit einem Tuch bedeckt, an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Das dauert etwa 1 Stunde.

3. Inzwischen die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und kurz darin ziehen lassen. Dann häuten, halbieren, dabei die Stielansätze, die Kerne und den Saft entfernen. Die Tomaten der Länge nach in Streifen schneiden und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
 4. Das Basilikum waschen, trocken schwenken, die Blättchen streifig schneiden. Die Sardellenfilets in kleine Stücke teilen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
 5. Den Backofen auf 220 ° vorheizen.
 6. Den Teig nochmals kräftig durchkneten, dabei die 2 El. Olivenöl unterarbeiten. Auf einem gut geölten Backblech ausrollen. Mit den Tomaten, den Mozzarellascheiben und den Sardellen belegen. Mit Pfeffer und sehr wenig Salz würzen, mit dem Pecorino und dem Basilikum bestreuen. Mit den 4 Esslöffeln Öl beträufeln.
 7. Die Pizza auf der mittleren Schiene des Backofens 20 - 25 Minuten backen. Mit dem Pizzaschneider zerteilen.
- Für Kinder ohne Sardellenfilets zubereiten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 135 Minuten

2600 kJ

17.113 Pizza mit Artischocken und Pilzen

Für den Teig:

300 g Mehl

0.5 TL Salz

0.5 Würfel Hefe (20 g)

190 ml Wasser lauwarmes

2 EL Olivenöl

Für den Belag:

600 g Dosentomaten (1 1/2 Dosen)

200 g Mozzarella

7 Sardellenfilets

12 Artischockenherzen in Öl

12 Pilze in Öl

1 Bd. Basilikum

100 g Oliven schwarze

1 EL Kapern

1 TL Oregano

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Salz Nach Belieben:

4 EL Olivenöl

Olivenöl Für das Backblech:

Mehl Für die Arbeitsfläche:

1. Aus den Teigzutaten einen Hefeteig kneten. Die Tomaten abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Sardellenfilets in Stücke schneiden. Die Artischockenherzen abtropfen lassen und vierteln, die Pilze ebenfalls abtropfen lassen und halbieren. Die Blättchen vom Basilikum etwas kleinschneiden. Die Oliven entkernen.
2. Anschließend den Backofen auf 220 ° vorheizen.
3. Den Pizzaboden auf dem gefetteten Blech mit den Tomaten bestreichen, mit dem Mozzarella belegen. Alle vorbereiteten Zutaten, die Oliven und die Kapern darauf verteilen. Mit dem Oregano, Pfeffer und nach Belieben mit Salz bestreuen. Mit Öl beträufeln und im Backofen (unten) 20 - 25 Minuten backen. Vor dem Servieren mit einem Pizzaschneider zerteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 60 Minuten
Ruhezeit 50 Minuten
 3300 kJ

17.114 Pizza mit Paprika und Tomaten

500 g fertiger Pizzateig	1 Knoblauchzehe
2 Stück Mozzarella-Käse	Einige Basilikumblättchen
2 Tomaten	3 EL Olivenöl
1 rote,	Salz
1 grüne und	Pfeffer
1 gelbe Paprikaschote	

Rundes und flaches Backblech mit Öl einfetten, Pizzateig darin auslegen.

Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen und würfeln.

Paprika abspülen, Kerne und Trennwände ausschneiden und in Streifen schneiden. In heißem Öl mit den Tomaten dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse und gehackten Knoblauch auf dem Teig verteilen, mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 25 Minuten backen.

Den Käse in dünne Scheiben schneiden, die Pizza damit belegen und weitere 5 Minuten backen. Vor dem Servieren Basilikumblättchen in feine Streifen schneiden und Pizza damit bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen
Kochzeit 40 Minuten
Zubereitung 20 Minuten

17.115 Pizza mit Paprika und Zwiebeln

Für den Teig:

300 g Mehl
 0.5 TL Salz
 0.5 Würfel Hefe (20 g)
 190 ml Wasser lauwarmes
 2 EL Olivenöl

Für den Belag:

400 g Tomaten
 300 g Zwiebeln

1 grüne Paprikaschote (groß)
 1 gelbe Paprikaschote (groß)
 6 EL Olivenöl
 Salz
 schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Nach Belieben:
 1 Prise(n) gemahlener Peperoncino (scharfe Pfefferschote), ersatzweise etwas Cayen
 Olivenöl Für das Backblech:
 Mehl Für die Arbeitsfläche

1. Aus den Teigzutaten einen Pizzateig zubereiten.
2. Die Tomaten überbrühen, häuten und ohne die Stielansätze, die Kerne und den Saft längs in schmale Spalten schneiden. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Paprikaschoten in Streifen schneiden.
3. Die Zwiebeln bei mittlerer Hitze in 3 Esslöffeln Olivenöl weich dünsten. Zum Schluß die Paprikaschoten noch 1 - 2 Minuten mitdünsten.
4. Den Backofen auf 220 ° vorheizen.
5. Den Pizzaboden auf das gefettete Blech legen. Die Tomaten und die Gemüsemischung darauf verteilen. Salzen und mit dem restlichen Öl beträufeln.
6. Die Pizza im Backofen (unten) in 30 - 35 Minuten knusprig backen. Die fertige Pizza mit Pfeffer übermahlen. Wer's ganz scharf liebt, gibt noch 1 Prise Peperoncino über die Pizza. Vor dem Servieren mit dem Pizzaschneider zerteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

Ruhezeit 50 Minuten

2100 kJ

17.116 Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen

800 g Hefeteig	5 EL Olivenöl
100 g gelbe Paprika	Öl für die Form
100 g Zucchini	Mehl für die Arbeitsfläche
300 g Tomaten	Oregano
100 g grüne Bohnen	Salz
100 g Brunnenkresse	Pfeffer

Arbeitsfläche leicht bemehlen und Teig einige Minuten kneten. Dann zu einer Scheibe ausrollen. Ein rundes Blech von 26 cm Durchmesser einfetten und mit dem Teig auskleiden. 50 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Paprika putzen, Strunk, Kerne und weiße Rippen entfernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen, abtrocknen und in runde Scheiben schneiden. Brunnenkresse waschen, abtrocknen und grob hacken. Tomaten überbrühen, abgießen, abziehen, halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne einen EL Öl erhitzen und die Zucchinischeiben goldgelb anbraten. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen.

In der gleichen Pfanne einen weiteren EL Öl erhitzen und die Paprikawürfel anbraten. Aus dem Fett nehmen und abkühlen lassen.

Bohnen abziehen, waschen, garen, so dass sie noch Biss haben und abgießen. Abkühlen lassen und klein schneiden. In eine Schüssel geben, Kresse und Paprika zugeben. Umrühren und die drei Gemüse gleichmäßig auf der Pizza verteilen. Backofen auf 200° vorheizen.

Entlang des Randes der Pizza die Tomatenscheiben legen, salzen, pfeffern und mit Oregano bestreuen. Mit dem restlichen Öl beträufeln.

Im Ofen die Pizza 20 Minuten backen. Nach der Garzeit, Pizza aus dem Ofen nehmen und mit den Zucchinischeiben garnieren. Nochmals im Ofen zehn Minuten backen.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

Ruhezeit für den Teig: 50 Minuten

17.117 Pizza mit Thunfisch

Für den Teig:

300 g Mehl

0.5 TL Salz

0.5 Würfel Hefe (20 g)

190 ml Wasser lauwarmes

2 EL Olivenöl

Für den Belag:

200 g Zwiebeln

300 g Tomaten

250 g Bleichsellerie

6 EL Olivenöl

Salz

gemahlener Peperoncino (kleine, scharfe Pfefferschote), ersatzweise Cayennepfeff

200 g Thunfisch in Öl (Nettogewicht)

Olivenöl Für das Backblech:

Mehl Für die Arbeitsfläche:

1. Aus den Teigzutaten einen Pizzateig zubereiten.
2. Die Zwiebeln hacken. Die Tomaten überbrühen, halbieren und ohne Stielansatz, Kerne und Saft klein würfeln. Den Bleichsellerie in Scheibchen schneiden.
3. Alle vorbereiteten Zutaten bei mittlerer Hitze in 3 Esslöffeln Öl knapp 'al dente', bissfest, garen. Mit Salz und Peperoncino abschmecken.
4. Den Backofen auf 220 ° vorheizen.
5. Den Thunfisch abtropfen lassen und grob zerkleinern. Bei schwacher Hitze kurz mit den Tomaten ziehen lassen.
6. Den Pizzaboden auf dem gefetteten Blech mit der Masse bestreichen. Mit dem restlichen Öl beträufeln und im Backofen (unten) in 20 - 25 Minuten knusprig backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

Ruhezeit 50 Minuten

2600 kJ

17.118 POLENTA PIZZAIOLA - POLENTASCHNITTEN MIT TOMATEN

Nach dem Grundrezept zubereitete Polenta in knapp fingerdicke Scheiben schneiden. Sie zunächst in Olivenöl auf beiden Seiten golden braun braten. Auf ein Blech setzen, je einen Klecks Tomaten darauf verstreichen, Mozzarella auflegen und gratinieren.

Tipp: Diese Schnitten sind ein willkommenes Häppchen zum Aperitif. Man kann sie bequem schon am Nachmittag vorbereiten und auf das Backblech setzen. Und wenn die

Gäste da sind, für einige Minuten in den Ofen schieben, bis der Käse brodeln.

17.119 Polenta-Türmchen

Salz	2 Zucchini
150 g Maisgrieß (Instant)	500 g Tomaten
1 EL flüssige Butter	250 g Mozzarella
Pfeffer	2 EL Öl
50 g ger. Parmesan	

Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. 500 ml Wasser, 1 TL Salz aufkochen, Grieß einstreuen und 1 -2 Min. quellen lassen. Blech mit Alufolie auslegen, fetten und den Brei ca. 1 cm dick aufstreichen. Aus dem Teig Kreise (0 5 cm) ausstechen, mit Butter bestreichen, mit Pfeffer, Parmesan bestreuen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen 12-15 Min. backen.

Zucchini, Tomaten waschen, putzen und wie Mozzarella in Scheiben schneiden Zucchini mit Öl beträufeln und in einer Pfanne anbraten. Polentateller mit Mozzarella-, Tomaten- und Zucchinischnitten, evtl. Minzeblättchen schichten, fixieren

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 55 Min.

Pro Person: 450 kcal; E 21 g, F 26 g, KH 32 g

17.120 Pomodori con pasta

8 groß. Fleischtomaten (je ca. 200 g)	1 EL Rosmarin, fein gehackt
3/4 TL Salz	1 EL Tomatenpüree
	3/4 TL Salz
<i>Füllung</i>	wenig Pfeffer
350 g Hackfleisch (Schwein)	2 Rollen Pastateig
1 klein. Zwiebel, fein gehackt	60 g geriebener Parmesan

Von den Tomaten beim Stielansatz einen ca. 1 cm breiten Deckel abschneiden. Tomaten aushöhlen. Fruchtfleisch grob hacken, abtropfen. Tomaten innen salzen. Deckel mit der Schnittfläche nach unten in ein mit Backpapier belegtes Blech legen, Tomaten daraufstellen. Fleisch, Zwiebel, Rosmarin, Tomatenpüree und Tomateninneres mischen, Masse würzen. Teige entrollen, quer in je 8 Rechtecke schneiden. Je 2 Rechtecke dem Rand entlang in die Tomaten legen. Hackfleisch in die Tomaten füllen, mit Käse bestreuen.

Backen: ca. 10 Min. auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Mit Alufolie bedecken und ca. 15 Min. fertig backen.

Backen: ca. 25 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Person: 435 kcal / 1818 kJ; E 31 g, F 16 g, KH 40 g

17.121 Porree-Tomaten-Quiche

150 g kalte Butter	200 g Mehl	100 ml Milch
5 Eier		300 g Sahne
Salz		2 EL gehackte Petersilie
150 g Putenschinken		100 g geriebener Gruyère
3 Stangen Porree		Pfeffer
3 Tomaten		Muskat

Butter in Stücke schneiden, mit Mehl, 1 Ei, 1 Prise Salz rasch zu einem glatten Teig verkneten. Mürbeteig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. kühlen. Putenschinken klein würfeln, Porree putzen, längs halbieren und abbrausen. Tomaten waschen und putzen. Porreehälften in Streifen und Tomaten in Scheiben schneiden. Milch mit übrigen 4 Eiern und Sahne verquirlen. Porree sowie Schinken, Petersilie und Gruyère unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen. Teig nochmals durchkneten und auf bemehlter Arbeitsfläche (Ø 32 cm) ausrollen. Eine gefettete Quiche-Form (Ø 26 cm) damit auslegen. Teig am Rand etwas andrücken. Porree-Schinken-Mix in die Form füllen und Tomatenscheiben auflegen. Quiche in ca. 50 Min. im Backofen goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Nach Wunsch mit frischen Kräutern (z. B. Petersilie, Thymian und Rosmarin) garniert servieren. Dazu schmeckt ein grüner Salat mit Essig-Öl-Dressing.

Mengenangabe: 8 Stüc

Backen ca. 50 Min.

Kühlen ca. 30 Min.

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Stück ca.: 505 kcal; E 18 g, F 37 g, KH 22 g

17.122 Rädchen-Nudeln mit Tomaten

400 g Rädchen-Nudeln	1 Bd. Basilikum
Salz	2 EL Olivenöl
200 g grüne Bohnen (TK)	20 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe	150 ml Instant-Brühe
150 g Champignons	2 EL Sahne
60 g eingelegte, getrocknete Tomaten	Pfeffer
1 Bd. glatte Petersilie	1 EL scharfer Senf

Die Nudeln in Salzwasser laut Packungsanleitung bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen.

Bohnen antauen lassen. Knoblauch abziehen, fein hacken. Die Pilze abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten würfeln. Kräuter abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Etwas Petersilie beiseitelegen, Rest grob hacken.

Bohnen ca. 5 Min. im heißen Öl dünsten. Pilze, Knoblauch, Pinienkerne zufügen, weitere 5 Min. braten. Tomaten zugeben, Brühe und Sahne angießen, nochmals 5 Min. köcheln lassen. Die gehackten Kräuter zufügen, würzen. Senf und Nudeln unterheben. Mit Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Garen ca. 15 Min.

pro Person: 480 kcal; E 17 g, F 14 g, KH 71 g

17.123 Ravioli mit Tomaten-Pilz-Soße

1 kg Ravioli mit Gemüsefüllung	1 Lorbeerblatt
1 kg geschälte Tomaten	gerebelter Thymian
400 g passierte Tomaten	4 EL Olivenöl
80 g getrocknete Steinpilze	1 Glas trockener Weißwein
80 g roher Schinken am Stück	Butter
2 Zwiebeln	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
12 Salbeiblätter	

1. Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Zwiebeln mit Knoblauch, geschälten Tomaten, sechs Salbeiblättern, Lorbeer, einem Teelöffel grobem Salz und zwei Gläsern Wasser in eine Kasserolle geben und bei sehr schwacher Hitze und geschlossenem Deckel eine Stunde garen.

2. Passierte Tomaten zu der Soße geben und weitere 45 Minuten kochen. Nach Ende der Garzeit, die Soße durch ein Sieb streichen und vier Esslöffel Öl zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Pilze in lauwarmem Wasser einweichen, abtropfen lassen (Einweichwasser filtern und beiseite stellen). Die Pilze, mit dem in feine Streifen geschnittenen Schinken, dem restlichen Knoblauch, Thymian und vier Esslöffeln Öl 20 Minuten dünsten.

4. Nach fünf Minuten Garzeit salzen, pfeffern und mit Weißwein ablöschen. Zehn Minuten weiterkochen, dabei nach und nach das gefilterte Einweichwasser der Pilze zugießen. Pilze in den Topf mit Tomatensoße geben.

5. Reichlich Salzwasser aufkochen und die Ravioli darin kochen, mit dem Schaumlöffel herausheben, in eine Suppenschüssel geben, mit einigen Löffeln zerlassener Butter, dem restlichen Salbei und Tomatensoße überziehen.

Mengenangabe: 8 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten**Kochzeit:** 2 Stunden**17.124 Reginette mit Tomaten und Dicken Bohnen**

350 g Reginette	4 Lauchzwiebeln
600 g frische Dicke Bohnen	1 Zweig gehackte Petersilie
300 g geschälte Tomaten	1 Zweig gehackter Kerbel
80 g geräucherter Bauchspeck	3 EL Olivenöl
40 g geriebener Pecorino	1 Brühwürfel
1 scharfe rote Peperoni	Salz

Dicke Bohnen enthülsen und Kerne aus der Haut drücken, die sie überzieht, dann waschen. Lauchzwiebeln putzen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Lauchzwiebeln zehn Minuten sanft anbraten.

Speck in Würfel schneiden und in eine kleine beschichtete Pfanne geben. Ohne weiteres Fett anbraten. Das ausgelassene Fett entfernen und die Speckwürfel in die Pfanne zu den Lauchzwiebeln geben. Zusammen fünf Minuten anbraten.

Dicke Bohnen zugeben und ziehen lassen, dann die Tomaten, die Peperoni ganz, den Brühwürfel und eine Kelle heißes Wasser zugeben. Bei mäßiger Hitze ca. 20 Minuten garen.

In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln al dente garen und abgießen. Peperoni aus der Soße entfernen und Soße mit Pecorino bestreuen.

Nudeln in die Soße geben, umrühren und kurz zusammen ziehen lassen. Schließlich mit den gehackten Kräutern würzen, gut umrühren und sehr heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen**Vorbereitung:** 20 Minuten**Garzeit:** 30 Minuten**Empfohlener Wein** Cirò bianco**17.125 Reisnudeln mit Hackfleisch**

300 g 'Reisnudeln-306' (2 - 3 cm breit)	400 g Hackfleisch gemischtes
2 Zwiebeln mittelgroße	3 EL Fischesauce
2 Tomaten	2 EL Wein- oder Reissessig
2 Knoblauchzehen	2 EL Zucker
1 Bd. Schnittlauch	1 EL Speisestärke
6 EL Öl	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL Sojasauce dunkle	

1. Die Nudeln in kochendem Wasser in etwa 3 Minuten garen. Abgießen, mit kaltem Wasser kurz abspülen und gründlich abtropfen lassen.
2. Die Zwiebeln schälen, die Tomaten waschen und von den Stielansätzen befreien. Beides in grobe Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Schnittlauch waschen und in feine Stücke schneiden.
3. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Reissnudeln mit der Sojasauce darin etwa 1 Minute unter Rühren bei starker Hitze braten. Auf 4 Teller verteilen und warm stellen.
4. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Den Knoblauch darin goldgelb braten. Das Hackfleisch und die Zwiebeln hinzugeben und etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Tomaten, die Fischsauce, den Essig, den Zucker und etwa 1/4 l Wasser hinzugeben. Nochmals 1 Minute kochen lassen.
5. Die Speisestärke mit wenig Wasser anrühren und unter die Sauce mischen, sie soll leicht dickflüssig werden. Die Sauce über die warmgestellten Nudeln gießen und mit Pfeffer und dem Schnittlauch bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

3000 kJ

17.126 Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce

70 g Schalotten	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 TL Fenchelsaat, grob zerstoßen
5 EL Olivenöl	500 g Rigatoni
2 EL Tomatenmark mit Peperoni, kann auch normales sein	100 g Garnelen ohne Kopf, ohne Schale
150 ml Weißwein	100 g Fenchel
50 ml trockener Wermut	Chilipulver
400 g passierte Tomaten oder Pizzatomaten	40 g schwarze Oliven, ohne Stein
	10 Basilikumblätter

Den Fenchel putzen, den Strunk entfernen und in 2-3 mm dünne Streifen schneiden. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel zugeben und andünsten. Die Garnelen zugeben und von beiden Seiten 1-2 Minuten anbraten. Mit Pfeffer würzen und das ganze herausnehmen, Pfanne leicht säubern.

Schalotten und Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden. In der gleichen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark zugeben, etwas anrösten und mit Weißwein und Wermut ablöschen. 2 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Fenchelsaat würzen und 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze leise kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Rigatoni in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Oliven längs halbieren, zu der Tomatensauce geben, ebenso der Fenchel und die Garnelen. Die Rigatoni abgießen, abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Die grob gezupften Basilikumblätter darüberstreuen. Alles gut vermengen und in tiefen, vorgewärmten Tellern

anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.127 Rote Spaghetti mit Zucchini

350 g Spaghetti	1 Knoblauchzehe
500 g Zucchini	2 EL Öl
350 g Tomaten	1 TL Oregano
60 g geriebener Parmesan	50 g Butter
1 Paprika	Salz
2 Zwiebel	Pfeffer

Die Zucchini waschen, die Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, den Strunk und die Samen entfernen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

In einer Pfanne das Öl und die Hälfte der Butter erhitzen. Die Zwiebel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze drei Minuten anrösten. Den Knoblauch, die Paprika und die Zucchini dazugeben und zwei Minuten anrösten. Zudecken, die Hitze verringern und zehn Minuten dünsten lassen. Immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Tomaten überbrühen und schälen. Leicht ausdrücken um die Samen und das Wasser zu entfernen und in Stücke schneiden. Die Tomatenstücke mit dem Oregano zu dem Gemüse in die Pfanne geben, salzen, pfeffern und nicht zugedeckt noch zehn Minuten kochen lassen.

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Spaghetti darin bissfest kochen. Abgießen und auf einen Servierteller geben. Mit der restlichen Butter und der Soße vermengen und mit Parmesan bestreuen. Nochmals gut verrühren und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 35 Minuten

Zubereitung: 10 Minuten

17.128 Rotkäppchen-Kranz

1 l Milch	50 g geriebener Käse
50 g Butter	200 g Tomaten
Muskat	1 gewürfelte Zwiebel
Salz	2 EL Tomatenmark
Pfeffer	1 EL Butter
50 g Weizenmehl (Type 405)	Paprikapulver
50 g Dinkelmehl (Type 630)	Dill
3 Eier	Salz
250 g Rosenkohl	Pfeffer

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Nach Grundrezept einen Brandteig aus der Milch, 50 g Butter, Mehl und Eiern, Salz, Pfeffer und gemahlene Muskat herstellen. 20 Minuten backen. Den geputzten Rosenkohl 15 Minuten in Salzwasser garkochen, pürieren und zum Teig geben. Die Hälfte des Käses unterrühren. Ein Blech mit Backtrennpapier auslegen und den Teig darauf verteilen. Bei 200 °C ca. 15-25 Minuten backen. Für die Füllung in der Zwischenzeit die Tomaten überbrühen, häuten, die Kerne entfernen und würfeln. Zwiebel- und Tomatenwürfel in der restlichen Butter andünsten. Tomatenmark zufügen und mit Dill, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomatenmasse auf den heißen gebackenen Boden streichen und mit Hilfe des Backpapiers aufrollen, in 4 cm dicke Scheiben schneiden, in eine gebutterte, feuerfeste Form kranzförmig legen. Den restlichen Käse mit Paprika vermischen und auf den Scheiben verteilen. Zum Überbacken in den Backofen schieben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

17.129 Saftige Tomatenquiche

350 g Mehl	150 ml Sahne
4 Eier	1/2 Bd. Schnittlauch
1 Eigelb	4 kleinere Tomaten
3 EL Milch	Backpapier und
Salz	Getrocknete Hülsenfrüchte zum Blind-
150 g kalte Butter	backen
500 g Magerquark	

Mehl, 1 Ei, Eigelb, Milch, Salz und Butter in Flöckchen verkneten. Teig rund ausrollen, in Tarteform (Ø 26 cm) legen. 60 Min. kalt stellen.

Quark, Sahne sowie restliche Eier verquirlen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen teilen, unterrühren. Tomaten halbieren.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teig mit Backpapier belegen. Hülsenfrüchte einfüllen. 10 Min. backen. Dann Papier, Früchte entfernen. Quark und Tomaten in Form füllen. Bei 180 Grad ca. 40 Min. backen.

Mengenangabe: 8 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

pro Stück: 450 kcal; E 18 g, F 26 g, KH 35 g

17.130 Salbei-Tomaten-Soße mit Kalbsleber

50 g Speck, geräucherter durchwachsener	200 g Kalbsleber
1 EL Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer
1 Zwiebel, mittelgroße	2 -3 Salbeiblätter

2 mittelgroße Tomaten
500 g Tomaten, stückige

etwas Zitronensaft

Speck würfeln und im Öl ausbraten. Zwiebel schälen, hacken, zufügen. Leber in Würfel schneiden, 2-3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Salbei waschen, fein schneiden, kurz andünsten. Tomaten würfeln. Mit stückigen Tomaten zugeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Leber zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Pro Portion ca.: 90 kcal / 370 kJ; E 7 g, F 5 g, KH 3 g

17.131 Schinken-Wraps mit Tomaten-Kapern-Butter

4 Tomaten
2 EL Kapern
150 g Butter
1 EL frische Thymianblättchen
250 g Magerquark

Salz, Pfeffer
8 fertige Weizenfladen
8 Scheib. gekochter Schinken
5 Blätter Eisbergsalat in Streifen geschnitten

2 Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, Haut abziehen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Kapern fein hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen und den Thymian darin anschwitzen. Die Butter darf dabei keine Bräune nehmen. Tomatenwürfel und Kapern zu der Thymianbutter geben und abkühlen lassen. Die beiden restlichen Tomaten halbieren, entkernen und würfeln. Die erkaltete Gewürzbutter mit dem Quark verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weizenfladen kurz im Backofen erwärmen. Die Butter-Quark-Zubereitung aufstreichen und dabei rundherum einen 2 cm breiten Rand freilassen. Mit Schinken, Tomatenwürfeln und Eisbergsalatstreifen belegen. Den frei gelassenen Rand einklappen und eng zu einem Wrap aufrollen. Mit einem Messer den Wrap schräg halbieren und am eingestülpten Ende mit Butterbrotpapier oder einer Serviette umhüllen.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

271 kcal / 1134 kJ

17.132 Spaghetti ai pomodori freschi (mit rohen Tomaten)

500 g Spaghetti
Salzwasser
1 EL Öl

Sauce (ungekocht)
750 g feste Tomaten, geschält,
halbiert, entkernt

1 Knoblauchzehe, gepresst	1 TL Salz
1 Zitrone, nur Saft, abgeseibt	1 dl Olivenöl
einige Basilikumblätter	Pfeffer aus der Mühle

Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Zitronensaft zugeben. Basilikumblätter mit Salz bestreuen, fein hacken und zusammen mit dem Olivenöl druntermischen. Würzen und über die al dente gekochten, abgetropften Spaghetti verteilen.
Tipp: Spaghetti und Teller sehr heiß halten, da diese Sauce kalt serviert wird.

17.133 Spaghetti al pesto mit Garnelen und Tomaten

350 g Spaghetti	40 g Butter
300 g geschälte Garnelen	Salz
100 g fertiges Pesto	Pfeffer
4 Tomaten	

Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, abziehen und halbieren. Kerne entfernen und Fruchtfleisch klein schneiden.

In einer Pfanne Butter bei sehr schwacher Hitze zerlassen, Garnelen zugeben, leicht salzen, mit Pfeffer würzen und unter Rühren vier Minuten garen. Pesto und Tomatenstücke zugeben, vorsichtig umrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti al dente garen und abgießen. Nudeln auf einer großen Servierplatte anrichten.

Spaghetti mit der Soße aus Pesto, Garnelen und Tomaten anmachen, alle Zutaten sorgfältig mischen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Empfohlener Wein Cortese di Gavi

17.134 Spaghetti al pomodoro

350 g Spaghetti	4 EL Olivenöl
gehackte Petersilie	1 groß. Zwiebel
Salz	2 Knoblauchzehen
<i>Für die Tomatensoße:</i>	1 EL trockener Weißwein
400 g geschälte Tomaten	1 TL Zucker
2 Möhren	Salz
	Pfeffer

Für die Tomatensoße: Knoblauch und Zwiebeln abziehen. Möhren schälen, waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und Zwiebel fein hacken. Öl in einer Kasserolle erhitzen und Zwiebel, Möhren und Knoblauch zehn Minuten sanft anbraten.

Geschälte Tomaten zugeben und mit der Gabel zerdrücken. Bei starker Hitze aufkochen, dann Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen.

Weißwein und Zucker zu der Soße geben. Salzen, pfeffern und weitere 10-15 Minuten garen.

Während die Soße gart, Wasser in einem großen Topf aufkochen, salzen und Spaghetti al dente garen. Abgießen und mit der Tomatensoße überziehen. Auf einzelne Teller verteilen, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 40 Minuten

17.135 Spaghetti all'amatriciana

400 g Spaghetti

600 g Tomaten

200 g Schweinebacke

100 ml Brühe

1 Zwiebel

rote scharfe Peperoni, getrocknet

Salz

Pfeffer

Die Schweinebacke in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und hacken. Die Tomaten für einen Moment mit kochendem Wasser überbrühen, abgießen und abziehen. Tomaten halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch grob klein hacken.

In einer Kasserolle Backenfleisch ohne weitere Zutaten anbraten, bis das Fett vollständig geschmolzen ist. Zwiebel in das ausgelassene Fett geben und bei mäßiger Hitze fünf Minuten unter Rühren anbraten.

Tomaten zugeben und mit einer Prise zerstoßener Peperoni würzen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken, 40 Minuten leise köcheln lassen, dabei gelegentlich etwas Brühe zugießen und häufig umrühren.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Pasta darin al dente garen und abgießen, In die Kasserolle zu der Soße geben und umrühren. Sofort servieren.

Empfohlener Wein Donnici

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 45 Minuten

Vorbereitung: 15 Minuten

pro Portion: 697 kcal

17.136 Spaghetti alla carrettiera

400 g Spaghetti	6 EL Olivenöl
800 g reife Tomaten	100 g getrocknete, salzige Ricotta (ricotta salata)
3 Knoblauchzehen	Salz
15 Basilikumblätter	
1 Msp. Peperoncino, gemahlen	

Tomaten blanchieren, schälen, Kerne entfernen, würfeln und in eine Schüssel geben. Knoblauch fein wiegen, Basilikum in Streifen schneiden und mit Salz, Peperoncino und Olivenöl zu den Tomaten geben. Mischen und zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen. Spaghetti bissfest kochen, gut abgießen und unter die Tomatensoße mischen. Ricotta frisch reiben, über die Spaghetti streuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Ruhezeit: 1 Stunde

Kochzeit: 10 Minuten

17.137 Spaghetti alla Leccese

400 g Spaghetti	1 TL Oregano
600 g reife Tomaten	4 EL Olivenöl
1 EL Kapern	Salz
2 Knoblauchzehen	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Lorbeerblatt	

Tomaten blanchieren (für einige Minuten in heißes Wasser tauchen), Haut abziehen, entkernen und in Stücke schneiden.

Knoblauchzehe zerdrücken und mit Öl in einer Pfanne goldbraun rösten. Tomaten, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer dazugeben und in ca. 15 Minuten die Soße dickflüssig einkochen.

Kapern und Oregano beifügen. Kurz aufkochen. Vom Feuer nehmen.

In der Zwischenzeit Spaghetti bissfest kochen, in die Soße geben und bei kleiner Flamme erhitzen.

Auf vorgewärmte Teller verteilen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 25 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

17.138 Spaghetti alla marinara

350 g Spaghetti	200 g Garnelen
2 EL Öl	1 EL Oregano
1 Zwiebel	1 EL gehackte Petersilie
2 Knoblauchzehen	Salz
1 Dos. mit 400 g Tomatenstücke	Pfeffer
1 Pkg. tiefgefrorene und aufgetaute Venusmuscheln	<i>Zum Dekorieren:</i>
	Frische Garnelen

In einem Sieb die Muscheln gut abtropfen lassen. Die Garnelen schälen und die schwarzen Darmfäden auf den Rücken entfernen. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Knoblauch eindücken. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze fünf Minuten anrösten.

Die Tomatenstücke dazugeben und zehn Minuten köcheln lassen. Salzen und pfeffern.

In der Zwischenzeit in einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Spaghetti darin bissfest kochen.

Die Muscheln, die Garnelen, Oregano und die Hälfte der Petersilie zur Soße geben. Weitere fünf Minuten kochen lassen. Die Spaghetti abgießen und in eine Suppenschüssel geben. Die Soße drübergeben, vorsichtig unterrühren und mit dem Rest der Petersilie bestreuen. Mit den frischen über Dampf gekochten Garnelen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung: 10 Minuten

17.139 Spaghetti alla Norma

350 g Spaghetti	3 mittelgroße Auberginen
700 g Tomaten, gewürfelt aus der Dose	1 Knoblauchzehe Olivenöl
100 g Ricotta zum Aufreiben	Salz
10 Blätter Basilikum	Pfeffer

Tomaten, zerkleinerten Knoblauch, Basilikum, eine Prise Salz und etwas frisch gemahlene Pfeffer, 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Auberginen der Länge nach dünn aufschneiden und in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl goldgelb backen. Auf mit Küchenpapier belegten Teller geben (damit das überflüssige Öl aufgesaugt wird) und warm stellen.

Spaghetti bissfest kochen, abgießen und in eine Servierschüssel geben. Heiße Tomatensoße, 2 EL Olivenöl und die Hälfte der geriebenen Ricotta draufgeben. Auberginen darauf verteilen und mit der restlichen Ricotta bestäuben.

Zu Tisch bringen und dann erst mischen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 45 Minuten

17.140 Spaghetti alla puttanesca

350 g Spaghetti	rotes scharfes Peperoncino
350 g reife Tomaten	1 dl Olivenöl
2 Knoblauchzehen	geriebener, reifer Ricottakäse
50 g in Salz eingelegte Kapern	gehackte Petersilie
100 g entkernte schwarze Oliven	2 EL Oregano Salz
6 in Salz eingelegte Sardinen	

Die Soße zubereiten: In einer Kasserolle den Knoblauch braun anrösten. Die Kapern und Sardinen waschen. Die Gräten der Sardinen entfernen. Die Tomaten schälen und in Stücke schneiden. Die Samen und das Wasser entfernen. Die Tomaten, die Kapern, die Oliven, das rote scharfe Peperoncino und reichlich Oregano in die Kasserolle mit dem Knoblauch geben. Zehn Minuten bei starker Hitze kochen lassen bis die Soße eindickt.

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Spaghetti darin bissfest kochen und einige Löffel des Kochwassers auf die Seite geben.

Vor dem Vermengen mit den Spaghetti, der Soße die zerstückelten Sardinen und die gehackte Petersilie beifügen. Die Soße über die Spaghetti gießen und wenn sie zu trocken ist mit ein wenig von dem Kochwasser verdünnen. Mit dem geriebenen Ricottakäse bestreuen und sofort zu Tisch bringen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 25 Minuten

Zubereitung: 35 Minuten

17.141 Spaghetti alla puttanesca

3 Knoblauchzehen	Salz
9 Sardellenfilets	1 Msp. gemahlener Peperoncino
150 g Oliven schwarze	(kleine, scharfe Pfefferschote), ersatzweise
1.5 EL Kapern	Cayennepfeffer
500 g Fleischtomaten reife	400 g Spaghetti
7 EL Olivenöl, kaltgepreßt	

1. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die Sardellenfilets fein hacken oder mit dem Wiegemesser zerkleinern. Die Oliven entkernen und grob hacken. Die Kapern ebenfalls fein hacken.

2. Die Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln. Dabei die Stielansätze und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch grob zerkleinern.

3. Das Öl erhitzen. Den Knoblauch bei schwacher Hitze kurz anbraten. Die Sardellen dazugeben und zu Brei zerdrücken. Die Oliven, die Kapern und die Tomaten dazugeben. Mit wenig Salz und dem Peperoncino würzen. Zugedeckt etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze schmoren.

4. Inzwischen in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und darin die Spaghetti 'al dente', bissfest, kochen. Die Nudeln in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Eine Schüssel vorwärmen. Die Nudeln darin gründlich mit der Sauce mischen. Ohne Käse servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

3000 kJ

17.142 Spaghetti alla siciliana

350 g Spaghetti

2 gesalzene Sardinen

200 g Tomatenmark

2 Knoblauchzehen

1 EL Pinienkerne

1 EL getrocknete Rosinen

4 EL Olivenöl

Brösel

Die Sardinen unter fließendem kaltem Wasser abspülen um überschüssiges Salz zu entfernen. Trocknen und entgräten. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und den Knoblauch mit den Sardinen anrösten. Das Tomatenmark und einen Schöpflöffel Wasser zugeben und verrühren.

Die Rosinen waschen und trocknen. Zusammen mit den Pinienkernen in die Pfanne mit den Sardinen geben. Zehn Minuten bei starker Hitze kochen lassen bis die Soße eindickt.

In einer beschichteten Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Brösel unter Schwenken der Pfanne anrösten.

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Spaghetti darin bissfest kochen. Abgießen, in einen vorgewärmten Servierteller geben und mit der bereiteten Soße vermengen. Mit den Bröseln bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 20 Minuten

Zubereitung: 10 Minuten

17.143 Spaghetti alle vongole

1 kg Venusmuscheln (Vongole)

6 EL Olivenöl, kaltgepreßt

1 Zwiebel kleine

3 Knoblauchzehen

12 Blätter Basilikum (groß)

350 g Fleischtomaten reife

2 Prise(n) gemahlener Peperoncino

(kleine, scharfe Pfefferschote), ersatzweise

Cayennepfeffer
Salz

400 g Spaghetti

1. Die Venusmuscheln unter fließendem Wasser gründlich waschen. Alle Muscheln, deren Schalen geöffnet oder zerbrochen sind, wegwerfen. Die Vongole in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Muscheln mit einem El. Öl in einen Topf geben und zudecken.
2. Bei starker Hitze so lange garen, bis sich fast alle Schalen geöffnet haben (etwa 20 Minuten). Den Topf zwischendurch kräftig rütteln, damit die Vongole gleichmäßig garen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen (den Kochsaft auffangen). Geschlossene Muscheln wegwerfen.
3. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Basilikumblätter, wenn nötig, waschen, trockentupfen und kleinhacken.
4. Die Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, dabei die Stielansätze und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch kleinhacken.
5. Das restliche Öl erhitzen. Die Zwiebel etwa 5 Minuten unter Rühren braten, den Knoblauch und das Basilikum etwa 2 Minuten mitbraten (der Knoblauch darf dabei nicht braun werden). Die Tomaten dazugeben und etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.
6. Den Muschelsud durch ein feines Haarsieb oder ein Tuch filtern, damit der Sand entfernt wird. Dann zur Tomatensauce gießen. Mit dem Peperoncino pikant abschmecken und bei Bedarf mit Salz würzen (das Muschelwasser ist bereits salzhaltig!).
7. In einem großen Topf die Spaghetti in reichlich Salzwasser 'al dente', bißfest, kochen. Inzwischen die Muscheln aus ihren Schalen lösen und das Muschelfleisch noch 2 - 3 Minuten in der Tomatensauce ziehen lassen. Eine Schüssel vorwärmen.
8. Die Nudeln in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Dann in der vorgewärmten Servierschüssel gründlich mit der Muschelsauce vermischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

2300 kJ

17.144 SPAGHETTI DI PEPE - PEPES SPAGHETTI

2 Tassen abgezupfte Basilikumblätter

50 g Pinienkerne

2 reife Fleischtomaten

1 frische Chilischote

1 Tasse Olivenöl

Salz, Pfeffer

400 g dünne Spaghetti

Die Basilikumblätter zusammen mit den Pinienkernen, den abgezogenen und entkernten Tomaten und dem Öl im Mixer zu einer glatten Creme verarbeiten. Salzen und pfeffern. Die Spaghetti wie gewohnt knapp gar kochen. Abgießen, dabei darauf achten, dass noch ein bisschen Kochwasser im Topf bleibt. Die grüne Creme aus dem Mixer zufügen. Die Spaghetti gut damit mischen und eine Minute auf starkem Feuer brodelnd durchziehen

17.145 *Spaghetti di semola macinata a pietra con sugo Bombolino Spaghetti aus steingemahlenem Hartweizengrieß*

lassen. Nach Belieben mit Tabasco nachschärfen.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

17.145 Spaghetti di semola macinata a pietra con sugo Bombolino Spaghetti aus steingemahlenem Hartweizengrieß mit pikanter Kirschtomatensoße

500 g Spaghetti aus steingemahlenem Hartweizengrieß	3-4 Knoblauchzehen
1 kg reife Kirschtomaten oder	1-2 Chilischoten (peperoncino)
2 Gläser Bombolino-Tomaten à 500 g	1 TL Zucker
6 EL Olivenöl Extravergine	etwas frisches, mit den Fingern zerpfücktes (oder getrocknetes) Basilikum
5 EL geriebener Pecorino	

Die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit den Chilischoten mit einem scharfen Messer fein hacken und in einer großen Pfanne (am besten antihafbeschichtet) in dem Olivenöl Extravergine andünsten. Dann die Bombolino-Tomaten, das Salz, den Zucker und das Basilikum hinzufügen, die Pfanne mit einem Deckel verschließen und das Ganze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Nun den Deckel abnehmen und die Tomaten, die mittlerweile weich gekocht sein sollten, mit einer Gabel zerdrücken (für diesen Arbeitsschritt sollten Sie sich eine Schürze umbinden, da Sie sonst leicht Tomatenflecken abbekommen!). Es wird eine recht sämige Soße entstehen, die Sie noch weitere 3-4 Minuten garen lassen. In der Zwischenzeit die Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen, zu der Soße in die Pfanne geben und alles sorgfältig vermengen. Servieren Sie die Pasta schön heiß mit etwas geriebenem Pecorino und Basilikum bestreut.

Wichtige Anmerkung: Etwas Zucker kompensiert die eventuell zu stark vorhandene Säure der Tomaten.

Mengenangabe: 5-6 Personen:

17.146 Spaghetti in der Folie mit Tomaten und Oliven

350 g Spaghetti	4 EL Olivenöl
16 Kirschtomaten	Salz
16 entsteinte schwarze Oliven	Pfeffer
gehackte Petersilie	

Die Kirschtomaten waschen und abtrocknen. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti 5 Minuten darin garen, dann abgießen und mit Öl, Tomaten und Oliven anmachen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und gut umrühren. Backofen auf 200° vorheizen.

Zwei Bögen Backpapier bereitlegen und die Spaghetti darauf verteilen. Die Bogen zu Päckchen formen und gut verschließen. Im Backofen zehn Minuten backen, dann die noch geschlossenen Päckchen servieren und erst bei Tisch vor den Gästen öffnen.

Empfohlener Wein Bardolino

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: 30 Minuten

Vorbereitung: 30 Minuten

Pro Portion: 557 kcal

17.147 Spaghetti in Tomaten-Öl

400 g Spaghetti	2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
1 grüne Peperoni	4 EL gehackte Petersilie
200 g getrocknete Tomaten in Öl	

Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Peperoni abbrausen, längs halbieren, entkernen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und wie die Peperoni in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben teilen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten, Peperoni und Knoblauch darin ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze dünsten.

Die Spaghetti mit der Petersilie in die Pfanne geben. Alles gut miteinander vermischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Nudeln auf Tellern anrichten.

Petersilie lässt sich gut durch aromatisches Basilikum ersetzen

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Min.

pro Person: 490 kcal; E 18 g, F 10 g, KH 89 g

17.148 Spaghetti Mediterran

450 g Spaghetti	2 Knoblauchzehen
300 g reife Tomaten	4 Sardellen, in Salz eingelegte
50 g Olivenöl	geriebener Caciocavallo-Käse
50 g Kapern	gehackte Petersilie
50 g schwarze Oliven	Salz

1. Die Tomaten waschen, abtrocknen und achteln. Die Oliven entsteinen. Den Knoblauch in einer Pfanne in Olivenöl anbraten und dann entfernen. Die Sardellen abspülen, Gräten

entfernen und in Stücke schneiden. Die Tomaten und Sardellen in der Pfanne kurz anbraten. Oliven, Petersilie und Kapern hinzufügen und mit Salz abschmecken. Umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Zutaten zerkocht sind.

2. Spaghetti in sprudelndem Salzwasser al dente kochen und abgießen. Mit der Soße mischen und vor dem Servieren mit dem Caciocavallo bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

17.149 Spaghetti mit Blattspinat & leichter Tomatensauce

500 g Spaghetti

6 Würfel tiefgekühlter Blattspinat

2 EL Tomatenmark

ein wenig Brühe

Salz, Öl und Kräuter nach Belieben

evtl. geriebener Käse dazu

Wasser mit Salz und Öl zum Kochen bringen und die Spaghetti hineingehen. Nach ca. 5 Minuten die gefrorenen Blattspinatwürfel (6-12 Würfel je nach Wunschmenge und Würfelgröße) direkt dazugeben und die Spaghetti mitsamt dem Blattspinat unter Rühren fertig kochen. Abgießen und mit wenig Öl mischen. Für die leichte Tomatensauce Öl in die Pfanne geben und das Tomatenmark kurz anziehen lassen. Mit Salz und Brühe würzen, mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen und kurz köcheln lassen. Nach Belieben mit Kräutern verfeinern. Spaghetti mit der Sauce mischen und mit Reibkäse servieren. Nach Belieben kann man auch noch Zwiebeln und/oder Knoblauch anbraten, bevor man das Tomatenmark dazugibt.

Mengenangabe: 2 Personen

17.150 Spaghetti mit Brot und Tomaten

400 g Spaghetti

400 g Tomaten

4 Anchovisfilets

4 EL Olivenöl

100 g Weißbrot, entrindet

2 Knoblauchzehen

etwas gehackte Petersilie

Salz

Pfeffer

Zerdrückte Knoblauchzehen und Anchovisfilets unter Rühren in heißem Öl anrösten.

Tomaten abspülen, Stängelansatz herausschneiden, würfeln und mitrösten. Gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer einrühren.

Alles bei kleiner Hitze 20 Minuten garen. Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Anleitung bissfest kochen, durch ein Sieb gießen und in der Pfanne mit der fertigen Soße vermengen.

Nudeln kurz andünsten, leicht geröstetes und zerkleinertes Brot untermischen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Kochzeit: 15 Minuten

Zubereitung: 10 Minuten

17.151 Spaghetti mit drei Tomatensoßen

2 mittelgroße Zwiebeln	750 g Spaghetti, evtl. mehr
3-4 Knoblauchzehen	1-2 TL Curry
1.25 kg Tomaten	200 g Shrimps
3 EL Öl	1-2 Zweige Rosmarin
2 EL Tomatenmark	100 g magere Schinkenwürfel
1/2 l Tomatensaft oder Brühe	8-10 EL Schlagsahne
1 TL Gemüsebrühe (Instant)	75 g Aprikosen-Konfitüre
Salz, schwarzer Pfeffer	1 EL eingel. grüner Pfeffer
1 TL Zucker	evtl. Kräuter und Aprikosen (Dose) zum Garnieren
Edelsüß-Paprika	

Grundsoße: Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Tomaten waschen, in kleine Stücke schneiden. 2 EL Öl im Topf erhitzen. Knoblauch und 3/4 Zwiebeln andünsten. Tomatenmark zufügen, anschwitzen. Tomaten zufügen, andünsten. Mit 1/4 l Wasser und Tomatensaft ablöschen. Brühe einrühren, aufkochen. Offen 12-15 Minuten köcheln, öfter umrühren. Grundsoße mit Salz, Pfeffer, Zucker und Edelsüß-Paprika abschmecken. Dritteln.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 8-10 Minuten bissfest garen.

Shrimps-Tomaten-Soße: Rest Zwiebeln in 1 EL heißem Öl andünsten. Curry darin anschwitzen. 1/3 Grundsoße zufügen, aufkochen und warm halten. Shrimps abspülen und kurz vorm Servieren zugeben.

Schinken-Tomaten-Sahne: Rosmarin waschen, abzupfen und fein hacken. Schinken ohne Fett knusprig braten. Rosmarin, Sahne und 1/3 Grundsoße zugeben, aufkochen und warm halten.

Aprikosen-Tomaten-Soße: Rest Grundsoße aufkochen, Konfitüre und grünen Pfeffer unterrühren. Alle Soßen abschmecken. Nudeln abgießen, mit den Soßen anrichten und evtl. garnieren. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 6-8 Personen:

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 670 kcal / 2810 kJ; E 26 g, F 16 g, KH 101 g

17.152 Spaghetti mit Gemüsebolognese

100 g Schalotten	3 EL Olivenöl
5 Knoblauchzehen	50 g Tomatenmark
120 g Staudensellerie	150 ml Weißwein
120 g Karotten	400 ml passierte Tomaten
100 g Sellerie	Salz
100 g Zucchini	Chilipulver
300 g Broccoli	100 g Frühlingszwiebeln
80 g getrocknete Tomaten (in Öl)	2 Zweige Basilikum

Schalotten und Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, die Fäden abziehen und in 3-4 mm große Würfel schneiden. Karotten und Sellerie schälen, Zucchini putzen und alles in 3-4 mm große Würfel schneiden. Broccoli putzen und in kleine Röschen schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Das Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch zugeben und andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz mit andünsten. Mit Weißwein ablöschen und die passierten Tomaten zugießen. Staudensellerie, Karotten, Sellerie und Zucchini zugeben und bei milder Hitze 5-6 Minuten leise kochen lassen. Mit Salz und Chili würzen.

In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln putzen und in 1/2 cm breite Stücke schneiden. Die Broccoliröschen in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Die getrockneten Tomaten und Frühlingszwiebeln mit dem abgetropften Broccoli zu der Gemüsebolognese geben. 2-3 Minuten köcheln lassen. Basilikumblätter abtupfen und 2/3 unter die Bolognese heben. Bolognese mit gekochten Spaghetti servieren und mit den restlichen Basilikumblättern bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.153 Spaghetti mit getrockneten Tomaten

1/2 Bd. Basilikum	500 g Spaghetti
1/2 Bd. glatte Petersilie	4 EL getrocknete Tomaten in Öl
2 Knoblauchzehen	2 EL Pinienkerne
1 klein. Chilischote	Pfeffer, Salz
6 EL Olivenöl	frisch geriebener Parmesan

Die Kräuter waschen, trocken tupfen und grob hacken. Etwas zum Garnieren aufheben.

Die Knoblauchzehen schälen und pressen. Die Chilischote waschen, längs halbieren, die Kerne sorgfältig entfernen und die Schote sehr fein hacken. Kräuter, Knoblauch und Chili mit dem Olivenöl in einer großen Schüssel verrühren und ziehen lassen. Inzwischen die Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Anweisung kochen. Die Tomaten in feine Streifen schneiden. Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Die gegarten Spaghetti abgießen, in die Schüssel umfüllen und mit der Kräutermarinade

vermischen. Die Tomatenstreifen und die Pinienkerne unterheben, mit Salz und Pfeffer noch mal abschmecken und alles in 4 vorgewärmte Teller verteilen. Grob geriebener Parmesan darüber geben und mit den restlichen Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.154 Spaghetti mit Kirschtomaten und Zucchini

350 g Spaghetti	Olivenöl
300 g Kirschtomaten	Salz
200 g Zucchini	Pfeffer
3 Lauchzwiebeln	

Backofen auf 200° vorheizen. Tomaten waschen und abtrocknen, nur größere halbieren. Zucchini putzen, waschen und in runde Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen und hacken.

In einer feuerfesten Form etwas Öl erhitzen und die Lauchzwiebeln sanft anbraten. Zucchini und Tomaten zugeben, salzen, pfeffern und im Ofen 15 Minuten garen.

Inzwischen in einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti al dente garen und abgießen. Das warme Gemüse zugeben, mit Olivenöl begießen, gut umrühren und sofort zu Tisch bringen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

Empfohlener Wein Alghero Sauvignon

17.155 Spaghetti mit klassischer italienischer Tomatensauce

500 g Spaghetti	geriebener Käse
1 Dos. passierte Tomaten	Salzwasser
1 Becher Creme fraîche oder Schmand	Basilikum, Oregano, Majoran und evtl. Parmesan
Salz und Pfeffer	

Die Nudeln mit etwas Salzwasser gar kochen. In der Zwischenzeit die Tomaten in einen Topf geben, Gewürze und Kräuter hineinrühren und erhitzen. Creme fraîche oder Schmand und etwas geriebenen Käse dazugeben und leicht köcheln lassen. Die Nudeln abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Mit der Soße servieren, eventuell noch etwas Parmesan und frischen Basilikum darüberstreuen.

Mengenangabe: 2 Personen

17.156 Spaghetti mit Mozzarella und Tomaten

500 g Spaghetti	2 Knoblauchzehen
100 g Mozzarella	3 EL trockener Weißwein
25 g Butter	4 EL passierte Tomaten
Basilikum	2 Lorbeerblätter
Salz	2 EL Olivenöl
<i>Für die Soße:</i>	25 g Butter
400 g geschälte Tomaten aus der Dose	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer

Für die Soße: Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden, Saft aufheben. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Mozzarella abgießen und in kleine Würfel schneiden. Basilikumblätter waschen, abtrocknen und zerpfücken.

Öl in einer Pfanne mit dickem Boden erhitzen, Butter zugeben, Knoblauch und Zwiebel zehn Minuten bei schwacher Hitze goldgelb anbraten. Tomaten und den Saft zugeben, ebenso Weißwein, passierte Tomaten und Lorbeer. Salzen, pfeffern und unter Rühren aufkochen. Deckel auflegen und bei sehr niedriger Hitze ca. eine Stunde köcheln, bis die Soße eingedickt ist, dabei gelegentlich rühren.

Zwanzig Minuten vor Ende der Garzeit der Soße, reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen und die Spaghetti al dente garen.

Pasta abgießen und in einen vorgewärmten tiefen Teller geben. Mit Butterflöckchen belegen. Lorbeer aus der Soße entfernen und diese auf die Spaghetti geben. Mit Mozzarellawürfeln und zerpfücktem Basilikum belegen und gut umrühren. Sofort servieren.

Aus Kampanien.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 1 Stunde 15 Minuten

17.157 Spaghetti mit Mozzarella und Tomaten

350 g Spaghetti	6 EL Olivenöl
400 g Strauchtomaten	Salbeiblätter
3 Portionen Mozzarella	Salz
gehackter Oregano	Pfeffer

1. Tomaten halbieren, häuten und aushöhlen. Tomaten in Streifen schneiden.

2. Vier El Öl in einer Pfanne erhitzen, Tomaten zugeben und bei starker Hitze fünf Minuten anbraten. Die Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

3. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen. Abgießen und auf einer vorgewärmten Servierplatte anrichten. Tomaten dazugeben, mit dem restlichen Öl

begießen, mit Oregano bestreuen und Mozzarella zufügen.

4. Gut verrühren, bis die Mozzarella anfängt Fäden zu ziehen. Mit grob zerkleinerten Salbeiblättern bestreuen, reichlich Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen und mit einigen Salbeiblättern dekorieren. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

17.158 Spaghetti mit sizilianischem Fischsugo

450 g Goldbarschfilet	5 EL natives Olivenöl extra
Saft von 1 Zitrone	125 ml Weißwein trockener
2 Knoblauchzehen	Salz
50 g grüne Oliven ohne Stein	2 Prise(n) gemahlener Peperoncino
3 Sardellenfilets	(kleine, scharfe Pfefferschote), ersatzweise
1 EL Kapern	Cayennepfeffer
1 Bd. Petersilie	400 g Spaghetti
400 g Dosentomaten	1 EL Olivenöl

1. Die Fischfilets mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Knoblauch durchpressen. Die Oliven zerkleinern. Die Sardellen, die Kapern und die Petersilie kleinhacken. Die Tomaten etwas abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Die Tomaten dann durch ein Sieb passieren.

2. Das Öl erhitzen. Den Knoblauch, die Oliven, die Sardellen und die Kapern etwa 5 Minuten darin bei schwacher Hitze anbraten. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit unter Rühren bei mittlerer Hitze verdampfen lassen. Die passierten Tomaten dazugeben. Mit Salz und dem Peperoncino würzen und etwa 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Tomatensaft zugeben. Die Petersilie unterziehen. Die Fischfilets leicht salzen. In die Sauce geben und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen. Zwischendurch einmal wenden.

3. Die Spaghetti in Salzwasser und dem Öl 'al dente', bißfest, kochen und abtropfen lassen.

4. Das Fischfilet mit zwei Gabeln zerzupfen und durchmischen. Die Nudeln gründlich mit dem 'sugo' vermengen oder beides getrennt servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

2700 kJ

17.159 Spaghetti mit Thunfischragout

2 Knoblauchzehen	(kleine, scharfe Pfefferschote), ersatzweise
4 Sardellenfilets	Cayennepfeffer
200 g Thunfisch in Öl (Nettoeinwaage)	Salz
400 g Dosentomaten	2.5 EL Gemüsebrühe (nach Belieben)
3 EL natives Olivenöl extra	1 Bd. Petersilie
1 Msp. gemahlener Peperoncino	400 g Spaghetti

1. Die Knoblauchzehen schälen und mit den Sardellenfilets fein hacken. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel breiig zerdrücken. Die Tomaten grob zerkleinern.

2. Das Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch und die Sardellen darin bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten braten. Den Thunfisch dazugeben, mit dem Peperoncino und etwas Salz würzen. Etwa 5 Minuten weiterbraten. Die Tomaten dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten offen eindicken lassen.

3. Wenn die Sauce zu dick wird, eventuell mit der Brühe verdünnen. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und fein hacken. Die gehackten Kräuter kurz vor Ende der Garzeit unter die Thunfischsauce mischen. Die Sauce nochmals abschmecken.

4. In einem großen Topf die Spaghetti in reichlich Salzwasser 'al dente', bissfest, kochen. In ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Die Nudeln mit der Sauce vermischen. Zugedeckt bei abgeschalteter Herdplatte noch 2 - 3 Minuten ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

2400 kJ

17.160 Spaghetti mit Tomaten

2 Knoblauchzehen	400 g Spaghetti
8 Sardellenfilets in Salzlake (Glas)	Salz
1 Chilischote	2 EL Kapern
4 EL Olivenöl	2 EL schwarze Oliven (ohne Stein)
500 g Tomaten in Stücken (frisch oder Tetrapack)	Pfeffer
100 ml trockener Rotwein	2 TL Balsamicoessig
1 Lorbeerblatt	glatte Petersilie zum Garnieren

Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen, abbrausen, fein hacken. Sardellenfilets ebenfalls fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Chili und Sardellenfilets darin kurz anbraten. Tomatenstücke samt Flüssigkeit, Rotwein und Lorbeerblatt dazugeben und Soße ohne Deckel ca. 15 Min. leicht köcheln lassen. Falls zu dickflüssig, etwas Wasser hinzufügen.

In der Zwischenzeit Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

Kapern und Oliven unter die Tomatensoße ziehen, mit Pfeffer, Salz und Essig abschmecken.

Nudeln in ein Sieb schütten, abtropfen lassen. Mit der fertigen Tomatensoße mischen und mit Petersilienblättchen garnieren. Nach Wunsch frisch geriebenen Parmesan darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Person ca.: 270 kcal; E 5 g, F 20 g, KH 14 g

17.161 Spaghetti mit Tomaten

200 g Spaghetti

400 g Kirschtomaten

250 g Porree

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 TL Olivenöl

50 g Manchego oder Parmesan

Die Spaghetti nach Anweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln sowie Knoblauchzehen abziehen und würfeln. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Die Kirschtomatenhälften sowie Porreeringe zugeben und ca. 5 Min. dünsten.

Die Nudeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Dann die Spaghetti zu dem Gemüse geben und alles gut vermengen. Den Manchego-Käse oder Parmesan grob raspeln und über die Spaghetti streuen. Die Spaghetti eventuell mit Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Person: 310 kcal; E 13 g, F 10 g, KH 40 g

17.162 Spaghetti mit Tomaten Basilikum

420 g Spaghetti

500 g Tomaten

4 EL Olivenöl

frisches Basilikum

Salz

Tomaten kurz im heißen Wasser blanchieren. Abgießen, Tomaten abziehen, halbieren und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden.

Basilikum zerpflücken. In einem Topf einen EL Öl erhitzen und das Basilikum zehn Minuten bei sehr schwacher Hitze anbraten. Dann die Tomaten zugeben, salzen und umrühren. Die Soße zehn Minuten garen.

Inzwischen Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, abgießen und in den Topf mit der Soße geben. Mit dem restlichen Öl anmachen, gut umrühren, Hitze erhöhen und kurz ziehen lassen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 6 Personen**Vorbereitung:** 10 Minuten**Garzeit:** 20 Minuten**Empfohlener Wein** Arneis**17.163 Spaghetti mit Tomaten und Bratwurst**

400 g Spaghetti	2 TL Rohrzucker
500 g rohe Bratwurst	1/2 TL getrockneter Oregano
400 g geschälte Tomaten	2 EL Olivenöl
1 Zwiebel	30 g Butter
2 Knoblauchzehen	Salz
1.5 dl trockener Weißwein	Pfeffer
4 EL gehackte Petersilie	

1. Die Bratwurst mit der Pelle in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratwurstscheiben bei schwacher Hitze zehn Minuten braten. Das Bratfett entfernen, die gehackten Zwiebeln und den Knoblauch zugeben. Noch mal fünf Minuten braten, bis sie Farbe annehmen.

2. Die geschälten Tomaten mit ihrem Saft, den Wein, die Petersilie, den Rohrzucker und Oregano zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Umrühren und ca. zwanzig Minuten bei schwacher Hitze garen.

3. Inzwischen Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Spaghetti zugeben, mit einer Gabel umrühren und zehn Minuten kochen. Al dente abgießen.

4. Die Nudeln in eine vorgewärmte T Suppenschüssel geben und mit Hilfe von zwei großen Serviergabeln mit der Butter vermengen. Die Soße auf die Pasta geben, nochmals umrühren und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen**Vorbereitung:** 15 Minuten**Kochzeit:** 35 Minuten**17.164 Spaghetti mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum**

300 g Spaghetti	400 g frische Tomaten
100 g Mozzarella	frisches Basilikum
Olivenöl	Salz

Einen Topf mit reichlich Wasser aufkochen. Wenn das Wasser kocht, salzen und die Spaghetti darin al dente garen.

Inzwischen die Tomaten abziehen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in

Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Spaghetti abgießen und in eine Schüssel geben. Mit Öl und Tomaten anmachen. Mozzarellastücke zugeben und gut umrühren. Vor dem Servieren mit Basilikumblättern bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 5 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

Empfohlener Wein Arneis

17.165 Spaghetti mit Tomaten- und Zucchini-Sauce

300 g Tomaten vollreife	Salz
250 g Zucchini junge	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl, kaltgepreßt
1 Bd. Dill	400 g Vollkorn-Spaghetti

1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten in winzige Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zucchini waschen, von den Stiel- und Blütenansätzen befreien und sehr fein raspeln. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Den Dill waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele sehr fein hacken.

2. Die Tomaten mit den Zucchini, dem Knoblauch und dem Dill mischen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Das Olivenöl untermischen.

3. Für die Nudeln in einem Spaghetti-Topf reichlich Wasser mit 1 Prise Salz zum Kochen bringen. Die Nudeln darin bei starker bis mittlerer Hitze 'al dente' garen.

4. Die Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen, sofort mit der Gemüsesauce mischen und in vorgewärmten Tellern servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

1600 kJ

17.166 Spaghetti mit Tomaten-Mais-Soße

800 g Maiskolben	2 EL Olivenöl
1 Zwiebel	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	Chilipulver
600 g Tomaten	<i>Dazu schmecken</i>
1 Bd. Koriander	Ciabattabrot und ein
400 g Spaghetti	roter Landwein
Salz	

Maiskolben in ausreichend Wasser ca. 25 Min. garen. Abgießen und klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch abziehen und würfeln. Die Tomaten waschen, putzen und in Spalten teilen. Koriander abbrausen und in Streifen schneiden.

Spaghetti nach Anweisung in Salzwasser kochen.

Olivenöl erhitzen. Zwiebel sowie Knoblauch darin andünsten. Gemüse zufügen und einige Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Mit Spaghetti anrichten. Mit Koriander bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

pro Person: 670 kcal; E 20 g, F 10 g, KH 124 g

17.167 Spaghetti mit Tomaten-Rucola-Soße

3 Knoblauchzehen	3 EL Zitronensaft
80 g Rucola	Salz, Pfeffer
1 groß. Dose stückige Tomaten (480 g Abtropfgewicht)	Zucker
5 EL Olivenöl	500 g Spaghetti

Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. Rucola putzen, abbrausen und trocken schleudern. Die Blättchen grob hacken. Stückige Tomaten, Knoblauch sowie Rucola in einer Schüssel mit Olivenöl und Zitronensaft gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken. Die Soße mindestens 30 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit der Tomaten-Rucola-Soße mischen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person ca.: 600 kcal; E 18 g, F 16 g, KH 93 g

17.168 Spaghetti mit Tomatensauce

1 mittelgroße Möhre	1 Lorbeerblatt
1 Stange Bleichsellerie	1 TL Oregano, frisch oder getrocknet
1 groß. Zwiebel	Salz
2 Knoblauchzehen	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 kg reife aromatische Fleischtomaten (ersatzweise 1 große Dose Tomaten, 800 g)	400 g Spaghetti
2 EL Olivenöl	1 Bd. Basilikum
3 EL Tomatenmark	Parmesan, nach Belieben frisch geriebener

Die Möhre schälen, waschen und auf der Gemüseriebe grob raspeln. Den Bleichsellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Knoblauch schälen.

Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob in Stücke schneiden.

In einem breiten Topf das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten, die Möhrenraspel und den Sellerie dazugeben. Den Knoblauch darüber pressen und alles bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten, dabei ab und zu umrühren.

Das Tomatenmark unterrühren. Die Tomaten dazugeben, das Lorbeerblatt einlegen, mit dem Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser in etwa 8 Minuten »al dente« garen. Das Basilikum abbrausen, die Blättchen abzupfen und in schmale Streifen schneiden.

Die Tomatensauce abschmecken und, falls nötig, nachwürzen. Das Lorbeerblatt herausnehmen und wegwerfen. Das Basilikum unterrühren. Die Spaghetti in ein Sieb schütten, gut abtropfen lassen und mit der Tomatensauce in einer vorgewärmten Schüssel mischen. Sofort servieren. Nach Belieben Parmesan dazu reichen.

Die beliebte Sauce schmeckt mit reifen Freilandtomaten besonders gut.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

Pro Person etwa: 445 kcal / 1860 kJ

17.169 Spaghetti mit Tomatensoße

350 g Spaghetti
gehackte Petersilie
Salz

Für die Tomatensoße:

400 g geschälte Tomaten
2 Möhren

4 EL Olivenöl
1 gross. Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL trockenen Weißwein
1 TL Zucker
Salz
Pfeffer

1. Für die Tomatensoße: Knoblauch und Zwiebel abziehen. Möhre schaben, waschen und in sehr feine Scheibchen schneiden. Den Knoblauch ebenso in dünne Scheibchen schneiden und die Zwiebel fein hacken. Öl in einer Kasserolle erhitzen und Knoblauch, Zwiebel und Möhre zehn Minuten sanft anbraten.

2. Die Tomaten zugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Bei starker Hitze aufkochen, dann mit verminderter Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

3. Den Weißwein und den Zucker hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere zehn bis fünfzehn Minuten kochen.

4. Während die Soße gart, Wasser in einem großen Topf aufkochen, salzen und die Nudeln darin al dente kochen. Abgießen und mit der Tomatensoße mischen. Spaghetti in einzelne Teller geben, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen**Vorbereitung:** 10 Minuten**Kochzeit:** 40 Minuten**17.170 Spaghetti Napoli**

400 g Spaghetti	2 EL Olivenöl
500 g Tomaten	2 EL gehackte Petersilie
1 Zwiebel	2 TL Zucker
1 Möhre	Salz
1 Stange Sellerie	Pfeffer

Tomaten kurz in kochendem Wasser überbrühen, abgießen und abziehen. Dann halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch hacken.

Möhre schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Fäden am Sellerie abziehen, waschen und den weißen Teil klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken.

In einer Kasserolle Öl erhitzen, Zwiebel, Möhre und Sellerie zugeben. Den Deckel auflegen und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren zehn Minuten garen.

Dann die Tomaten, Petersilie, Zucker und 120 ml warmes Wasser zugeben. Aufkochen, Hitze reduzieren und die Soße 45 Minuten kochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Salzen und pfeffern.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Spaghetti al dente garen. Abgießen, sofort mit der Soße mischen und auf vier tiefe Teller verteilen. Gleich zu Tisch bringen.

Mengenangabe: 4 Personen**Vorbereitung:** 15 Minuten**Garzeit:** 1 Stunde**Empfohlener Wein** Torgiano rosato**17.171 Spaghetti vom Blech**

400 g Spaghetti	Fett für das Blech
Salz	80 g durchw. Speck
150 g Greyerzer Käse	<i>Tomatensauce</i>
400 g Creme fraîche	1 Dos. geschälte Tomaten, groß
5 Eier	1 Knoblauchzehe
100 g Kapern	Salz
3 Knoblauchzehen	Pfeffer
1/2 Bd. Salbei	1 Prise Zucker
Pfeffer	1 Becher Creme fraîche
Salz	

Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen und abtropfen lassen. Käse raffeln. Creme fraîche, Eier einzeln aufschlagen, verquirlen. Kapern abtropfen lassen. Knoblauchzehen pellen, zerdrücken. Salbei waschen, grob hacken. Alles gut mit der Eiermasse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Blech fetten, Speck in Streifen schneiden, auf das Blech legen, mit den Spaghetti bedecken und Eiermischung darüber verteilen.

Backofen vorheizen: Umluft 190°C - 15-20° backen oder Ober-Unter-Hitze 225°C Tomatensauce: Tomaten samt Flüssigkeit pürieren, zerdrückte Knoblauchzehe hinzufügen und 1 x aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Creme fraîche unterrühren.

Mengenangabe: 6 Portionen

17.172 Spaghettini mit Tomatensugo

750 g Tomaten, gr.	400 g Spaghettini
1 Zwiebel	1 l Wasser
1 Knoblauchzehe	Salz
4 EL Olivenöl	Pfeffer
2 EL Tomatenmark	Tabasco
1/8 l Gemüsebrühe (Inстанz)	1 Bd. Basilikum
50 g Pinienkerne	50 g Parmesan, ger.

Die Haut der Tomaten kreuzweise einritzen, Tomaten überbrühen, abschrecken, pellen, vierteln, entfernen und in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und im Olivenöl auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 glasig andünsten. Tomatenmark dazugeben, kurz anschwitzen. Brühe dazugießen und alles 5 Min. offen kochen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Spaghettini nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Tomatenwürfel zur Soße geben und 10 Min. kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco kräftig würzen.

Die Hälfte der Pinienkerne und das Basilikum im Universalzerkleinerer hacken und zusammen mit 30 g Parmesan in die Soße rühren. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und dann mit der Soße mischen. Mit den restlichen Pinienkernen und Käse bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

Pro Portion: 613 kcal / 2452 kJ

17.173 Spaghettipäckchen mit Tomaten und Oliven

350 g Spaghetti	1/2 Glas Olivenöl
300 g geschälte Tomaten in Stücken	Salz
32 schwarze Oliven	Pfeffer

Einen großen Topf mit Wasser aufkochen. Nudeln al dente garen und abgießen. Backofen auf 220° vorheizen.

Inzwischen die geschälten Tomaten mit etwas Öl, Salz und Pfeffer erhitzen. Einen großen Bogen Backpapier mit Öl bepinseln. Nudeln mit den Tomaten mischen, Oliven und restliches Öl zugeben und gut umrühren.

Spaghetti auf den Bogen Backpapier stürzen. Die Enden des Papiers zu einem nicht zu engen Paket verschließen, damit der Dampf während des Garens frei zirkulieren kann.

Das Paket auf ein Backblech legen und in den Ofen geben. Circa dreizehn Minuten garen, dann das Päckchen aus dem Ofen nehmen und auf einen Servierteller geben. Erst bei Tisch öffnen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

Empfohlener Wein Bardolino

17.174 Spargel-Pasta mit Tomaten

500 g grüner Spargel	150 g Schafskäse (Feta)
2 Zweige Rosmarin	500 g dünne Bandnudeln (z.B. Tagliatelle)
(ersatzweise 1 TL getrockneter Rosmarin)	Salz
1 Knoblauchzehe	4 EL trockener Weißwein
100 g getrocknete Tomaten in Öl	oder Gemüsebrühe (Instant)
(Fertigprodukt)	Pfeffer

Spargel waschen, putzen, das untere Drittel schälen. Spargelstangen schräg in dünne Scheiben hobeln.

Rosmarinzwige abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch abziehen und fein hacken oder in feine Scheiben schneiden. Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Tomaten in Streifen teilen. Den Schafskäse mit einer Gabel grob zerbröseln.

Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Inzwischen 2-3 EL Tomatenöl mit Rosmarin und Knoblauch in einer Pfanne erhitzen. Die Spargelscheiben darin 2-3 Minuten braten. Mit Weißwein oder Gemüsebrühe und 2 EL vom Nudelkochwasser ablöschen und 1 Minute weitergaren. Die Rosmarinzwige entfernen.

Die Nudeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Mit dem Spargel mischen und die Tomatenstreifen unterheben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Das Ganze noch mal kurz erwärmen. Mit Schafskäse bestreuen, nach Belieben mit 1 Rosmarinzwig dekorieren und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.175 Tagliatelle alla romagnola

400 g Tagliatelle	100 ml Olivenöl
125 g Schweinebacke	1 Knoblauchzehe
500 g frische, sehr reife Tomaten	Salz
Petersilie	Pfeffer

Tomaten überbrühen, unter kaltem Wasser abschrecken. Abziehen, halbieren und vorsichtig ausdrücken, um Kerne und Flüssigkeit zu entfernen, dann klein schneiden.

Knoblauch abziehen und hacken. Petersilie putzen, waschen, abtrocknen und hacken. Die Schweinebacke ebenfalls fein hacken. Öl in eine Kasserolle gießen, Knoblauch und Petersilie zugeben und anbraten, ohne den Knoblauch zu bräunen. Schweinebacke in einer Pfanne anbraten und warmstellen.

Tomaten zu dem Knoblauch in die Kasserolle geben, salzen, pfeffern und bei schwacher Hitze ca. eine Stunde garen. Gelegentlich umrühren. Danach Soße durch ein Sieb in eine Suppenterrine streichen und warmstellen.

Inzwischen in einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Tagliatelle al dente garen und abgießen. Die Nudeln mit Tomatensoße überziehen, mit der gehackten Schweinebacke bestreuen und sofort servieren.

Aus der Emilia-Romagna.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 1 Stunde

17.176 Tagliatelle mit Bärlauchsauce und Kirschtomaten

20 Pinienkerne	4 EL Olivenöl
100 g Bärlauch	500 g Tagliatelle
100 g Schlagsahne	250 g grüner Spargel
100 ml trockener Weißwein	1 EL Butterschmalz

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.

Tomaten waschen und unter dem Grill mit drei EL Olivenöl bei 180°C so lange grillen, bis die Haut leicht aufplatzt. Bärlauch grob hacken, zusammen mit den Pinienkernen, dem Olivenöl, der Sahne und dem Weißwein in einem Mixer zu einer Sauce mixen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Tagliatelle nach Packungsbeilage gar kochen.

Die Spargel waschen, falls nötig schälen und in schräge Stücke von ca. 4 cm schneiden. In

einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Spargel andünsten. Falls nötig mit etwas Weißwein ablöschen und gar kochen lassen.

Tagliatelle und die Sauce in die Pfanne geben, vermischen und mit den Tomaten in vorgewärmten Tellern anrichten.

Getränketipp: ein leichter Weißwein

Mengenangabe: 4 Portionen

17.177 Tagliatelle mit Leber und Salbei

25 g getrocknete Steinpilze	10 Salbeiblätter
400 g Kalbsleber	25 g Butter
400 g feste Tomaten	5 EL Olivenöl
1 Zwiebel	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen	Aceto Balsamico
500 g Tagliatelle	50 g Parmesan
Salz	

Steinpilze in 200 ml lauwarmem Wasser einweichen. Leber abspülen, trocken tupfen, von Sehnen und Röhren befreien und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Die Pilze abgießen, das Wasser auffangen und durch eine Filtertüte gießen. Die Pilze grob hacken. Salbei abbrausen, trocken tupfen und die Blättchen in Streifen schneiden. Butter und 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Leberwürfel darin bei starker Hitze rasch bräunen und herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Pilze im Bratfett kurz anbraten. Das Pilzwasser angießen und bei starker Hitze um etwa ein Drittel einkochen. Die Nudeln abgießen und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Mit Salbei- und Tomatenstreifen locker mischen. Die Leber samt dem inzwischen ausgetretenen Saft in der Zwiebelsauce erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Aceto Balsamico abschmecken. Unter die Nudeln heben und auf vorgewärmte Teller geben. Den Parmesan grob darüber raffeln.

Tipp: Sehr fein sind auch die Lebern von Ente oder Pute. Ist kein frischer Salbei vorhanden, schmort man 1/2 Tl getrockneten in der Sauce mit und gibt gehackte Petersilie hinein.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.178 Tagliatelle mit Tomaten und Steinpilzen

400 g Eier-Tagliatelle	getrocknete, scharfe, rote Peperoni
300 g frische Steinpilze	250 g geschälte Tomaten ohne Saft
1 klein. Zwiebel	geriebener Parmesan
50 g Butter	Salz

1. Die Pilze putzen und sorgfältig alle Erdreste entfernen, dann in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne die Zwiebel in der Butter glasig dünsten, ohne zu bräunen. Pilze zufügen, kurz bei starker Hitze schwenken, dann die Tomaten und eine Messerspitze grob zerstoßene Peperoni zugeben.
3. Die Soße einkochen lassen und eventuell salzen. Inzwischen die Tagliatelle in kochendem Salzwasser al dente garen und abtropfen lassen.
4. Die Pasta in die Pfanne zu der Pilzsoße geben und bei starker Hitze darin schwenken. Mit Parmesan zum Nachwürzen servieren. Man kann die frischen Pilze durch getrocknete ersetzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

17.179 Tarte aux Tomates

Boden:

270 g Mehl

120 g weiche Butterflocken

1 TL feines Meersalz

1 ganzes Ei

1 groß. Eigelb mit

1 TL Wasser verquirlt für die Eigelasur

zarter, frischer Pflücksalat gemischt
(feste Adern und Stiele entfernen)

60 ml Olivenöl extra vergine

1 TL feines Meersalz

gebackene Tomaten

1/2 klein. Zucchini

5-6 frische Basilikumblätter

60 g Parmesan grob geraspelt

kleine, frische Thymianzweiglein zum Garnieren

Belag:

125 g Rucola, Friséesalat und

Mehl, Butter und Salz vermengen. So lange zusammenkneten bis sich kleine Streusel bilden. Die Eigelbe hinzugeben und nochmals kräftig zusammenkneten, so dass der Teig gerade so zusammenhält. Aus der Schüssel nehmen und noch etwa zwei Minuten länger kneten. Die Teigkugel etwas flach drücken und in Klarsichtfolie eingeschlagen über Nacht, mindestens aber für zwei Stunden, in den Kühlschrank stellen. Den Backofen auf 180°C (Gas Stufe 2-3) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur etwas anwärmen lassen, bis er weich genug zum Verarbeiten ist.

Ein Nudelholz bemehlen. Auf einer ebenfalls gut bemehlten Arbeitsfläche den Teig rund ausrollen. Er sollte einen Durchmesser von 28 cm und eine Dicke von drei Millimetern haben. Den Teig vorsichtig anheben, über das Nudelholz hängen und auf dem Backblech ablegen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen. Auf der mittleren Einschubleiste des Backofens so lange backen, bis der Teigboden goldbraun ist (ca. 20 Minuten). Das Backblech aus dem Backofen nehmen und den Teigboden gleichmäßig mit der Eigelasur bestreichen, dann weitere fünf Minuten backen. Auf einem Küchengitter etwas abkühlen lassen und

danach auf einen Teller setzen, dabei das Küchenpapier vorsichtig von der Unterseite lösen. Vorsicht: Der Boden krümelt leicht.

Zwei EL Olivenöl und Meersalz verrühren und die grünen Blattsalate darin wenden. Gleichmäßig auf dem abgekühlten Boden verteilen. Darauf die Tomaten mit der Schnittseite nach unten ziegelartig überlappend verteilen. Am Rand beginnen und spiralartig zur Mitte des Bodens hin arbeiten.

Das restliche Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zucchini schälen und die Schalen in vier Millimeter breite und vier Zentimeter lange Streifen schneiden. Die Schalenstreifen etwa eine Minute ohne Anbräunen durchwärmen, so dass sie glänzen. Auf einen Teller geben. Die Basilikumblättchen in dem Öl verrühren bis sie ebenfalls glänzen. Auf einen anderen Teller geben. Die Zucchinistreifen schräg gegen die auf dem Belag verteilten Tomaten lehnen. Den Belag mit Parmesanraspeln, drei oder vier Stückchen des Knoblauch von den gebackenen Tomaten, dem vorbereiteten Basilikum und einigen Thymianzweigen verzieren. Sofort servieren.

Gebackene Tomaten: Tomaten vierteln, Saft und Körner herausnehmen und in die Pfanne legen. Salz, Olivenöl und Thymian darüber geben, einige Knoblauchzehen dazwischenlegen. Dann eine halbe Stunde im Ofen bei ca. 120° - 140° backen. Anschließend die Haut abziehen.

Entsprechend weiterverwenden für 'Leas Tarte aux Tomates' Kabeljau mit Kartoffeln und Basilikumbutter Dessert: Betty's Käsekuchen

Mengenangabe: 4 Personen

17.180 Teigtaschen mit Frischkäse-Kräuterfüllung auf Tomatenkompott

Salz, Pfeffer	250 g Mehl (Type 405)
250 g Frischkäse	1 Ei
2 EL Schnittlauch	1 1/2 TL Öl
1 1/2 EL Petersilie	1 EL Wasser
1 Knoblauchzehe	1 Eigelb
1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
1 Frühlingszwiebel	250 ml Tomatenpüree
1 EL Honig	Muskat
1 EL Obstessig	Basilikum
2 Tomaten	

Mehl, 1 Ei und ein paar Tropfen Öl, Wasser, Salz und etwas Muskat gut verkneten. Zu einer Kugel schleifen, in Klarsichtfolie einwickeln und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Zwiebel schälen und feine Würfel schneiden. Schnittlauch und Petersilie feinschneiden. Tomaten abziehen, entkernen und Filets schneiden. Knoblauch schälen, feinpressen und mit Frischkäse, Petersilie, Schnittlauch gut vermengen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Eigelb mit etwas Wasser verrühren (Eistreiche). Zwiebeln und Frühlingszwiebeln in heißem Butterschmalz andünsten. Honig zufügen, leicht karamellisieren lassen und mit

Tomatenpüree angießen und aufkochen. Tomatenfilets zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Obstessig zugeben und ziehen lassen. Teig auf mehlierter Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit Glas oder Kaffeetasse auf eine Teighälfte Kreise anzeichnen und darauf Käsemasse anhäufeln. Mit Eistreiche ringsum einpinseln und mit der zweiten Teighälfte überlappen. Teigtaschen ausstechen, Rand mit mehlierter Gabel andrücken und in leichtem Salzwasser 3-4 Minuten ziehen lassen. Auf Küchentrepp abtupfen und anschließend in heißem Butterschmalz beidseitig goldgelb braten. Tomatenkompott in tiefem Teller anrichten, Teigtaschen daraufsetzen und Zum Schluss mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

17.181 Teigwaren mit rohen Tomaten

500 g Teigwaren (z. B. Fusilli) Salzwasser, siedend	3 EL Kräuter (z. B. Basilikum, Oregano, Thymian), fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst	1/2 TL Salz
2 EL Olivenöl	Pfeffer aus der Mühle
400 g Zucchini, längs halbiert, in feinen Scheiben	50 g Parmesan, mit dem Sparschäler dünne Späne abgeschält
800 g Tomaten, entkernt, gewürfelt	

Die Teigwaren al dente kochen, 2 dl Kochflüssigkeit beiseite stellen. Teigwaren abgießen, abtropfen. Knoblauch in derselben Pfanne im warmen Öl andämpfen, Zucchini begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen. Beiseite gestellte Kochflüssigkeit, heiße Teigwaren, Tomaten und Kräuter begeben, alles gut mischen. Würzen, anrichten, Käse darauf verteilen, sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

17.182 Tomaten-Basilikum-Soße mit Parmesankäse

1 kg Fleischtomaten	Salz
1 Zwiebel (50 g)	Pfeffer.
1 Knoblauchzehe	<i>Außerdem:</i>
1 Bd. Basilikum	400 g Nudeln
5 EL Olivenöl	(z. B. Gnocchi oder Spaghetti)
60 g Parmesankäse, frisch geriebener	

1. Tomaten häuten, halbieren, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln. Basilikum waschen, trockentupfen, fein schneiden. Dann zuerst Nudeln

kochen.

2. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Tomaten zugeben, 1-2 Minuten erhitzen.

3. Basilikum und zwei Drittel des Parmesans unter die Tomaten rühren, abschmecken. Mit den Nudeln mischen. Restlichen Käse dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.183 Tomaten-Flammkuchen

2 ausgewallte Flammkuchenteige (ca. 24 x 30 cm)	200 g gelbe und 200 g rote Cherry-Tomaten
oder 2 Pizzateige (ca. 24 cm Ø)	200 g Speckwürfeli
180 g Creme fraîche mit Kräutern	1/2 TL Salz
3 Stängel Stangensellerie	wenig Pfeffer

Teige auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Creme fraîche auf die Teige streichen, dabei rundum einen Rand von ca. 1 cm frei lassen. Stangensellerie ca. 2 mm dick darauf-hobeln. Cherry-Tomaten halbieren, darauf verteilen. Speckwürfeli darüberstreuen, würzen. Backen: ca. 20 Min. im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen (Heißluft).

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten (plus 20 Min. Backen)

pro Person: 687 kcal / 2872 kJ; E 21 g, F 37 g, KH 65 g

17.184 Tomaten-Hack-Pie mit Ei

1 Bd. Basilikum	250 g TK-Blätterteig
1 Eigelb zum Bestreichen	Pfeffer
Fett für die Form	Salz
Mehl zum Ausrollen	1 Zwiebel
5 frische Eier	2 EL Rapsöl
100 g Frischkäse	500 g Schweinehack
100 g geriebener Gouda	500 g Tomaten

Tomaten, bis auf eine, mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten entkernen und würfeln. Hack in heißem Öl scharf braten, bis es krümelig und braun ist. Zwiebeln schälen, hacken, zugeben und glasig dünsten. Tomatenwürfel 2 Minuten mit-braten, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend abkühlen lassen. Blätterteig antauen lassen. Frischkäse, Gouda und ein Ei glatt rühren. Basilikum bis auf einige Blättchen hacken und mit der Hack-Tomaten-Masse unter die Käsecreme rühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Zwei Drittel der Blätterteigscheiben leicht überlappen auf wenig Mehl

ausrollen und eine gefettete Pieform (O 24 cm) damit auslegen. Hack-Käsemasse einfüllen, mit einem Esslöffel vier Vertiefungen hineindrücken. Übrige Eier aufschlagen und je ein Ei in die Vertiefung geben. Den übrigen Teig ebenfalls ausrollen, als Deckel auf die Pie legen und am Rand gut festdrücken. Mit der Gabel einige Köcher hineinstecken, mit leicht verquirltem Eigelb bestreichen und im heißen Ofen bei 220°C 35-40 Minuten backen, evtl. 10 Minuten vor Ende Backdauer mit Alufolie abdecken. Etwas abkühlen lassen. Die übrige Tomate in dünne Scheiben schneiden, Pie in acht Stücke teilen und mit Tomatenscheiben und Basilikumblättchen garnieren.

Tipp: Die Pie schmeckt auch kalt und eignet sich gut für Büfets und Picknick.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 85

561 kcal / 2349 kJ

17.185 Tomaten-Hähnchen-Ragout mit Nudeln

1200 g Hähnchenbrust, ohne Knochen	1 Bd. Schnittlauch
100 g Zwiebeln	400 g Mehl, Typ 405
50 ml Rapsöl	100 g Hartweizengrieß
10 g Mehl, Typ 405	5 Eier (M)
600 ml Geflügelfond, hell, aus Instantpulver	50 ml Rapsöl
300 ml Sahne, 30 %	50 ml Wasser
100 g Crème fraîche, 40 %	50 g Butter
2.5 Bd. Lauchzwiebeln	1 Bd. Basilikum
500 g Kirschtomaten	10 Stk. Gewürzpauschale
1 Bd. Petersilie	(Salz, Pfeffer, Zucker,
1 Bd. Kerbel	Currypulver, Muskatnuss, gerieben)

Hähnchenbrustfilet in gleichmäßige Streifen schneiden. Wasser im Kochtopf mit Salz zum Kochen bringen. Fleisch darin zu 80 % garen, aus dem Fond nehmen, zur Seite stellen. Zwiebeln abziehen, in feine Würfel schneiden. Rapsöl in einem Kochtopf erhitzen. Mit Currypulver abstauben, Mehl hinzugeben, verrühren und mit dem abpassierten Hähnchenfond und Geflügelfond aufgießen. Umrühren und aufkochen lassen. Saucenansatz mit Sahne, Crème fraîche auffüllen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln, Tomaten waschen. Lauchzwiebeln in schräge Ringe schneiden. Tomaten in heißem Wasser blanchieren, anschließend die Haut abziehen, nur das Fruchtfleisch halbieren und weiter verwenden. Kräuter waschen, fein hacken und zur Sauce geben. Hähnchenbruststreifen hinzugeben, einmal richtig aufkochen lassen, zur Seite stellen. Das vorbereitete Gemüse kurz vor dem Service zu dem Hähnchenragout geben und noch einmal aufkochen. Mehl, Grieß auf einer Arbeitsplatte zu einem Kranz formen. Salz, Eier, Rapsöl und Wasser in die Mitte geben. Mehl und Grieß nach und nach zur Mitte mischen, alles zu einem festen, glatten Teig wirken. In ein feuchtes Tuch einschlagen. Für 2 Std. ruhen lassen. Anschließend in fünf Teile schneiden. Jedes Stück hauchdünn ausrollen und auf einer Stange trocknen

lassen, ohne dass es brüchig wird. Teigstücke der Länge nach zusammenfalten, mit dem Messer in gleichmäßige Stücke schneiden. Die Nudeln in gesalzenem Wasser abkochen, abgießen. Butter in einer Pfanne auslassen, Nudeln darin schwenken und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Basilikum waschen und Blätter abzupfen.

Anrichtehinweis: Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Darauf das Tomaten-Hähnchen-Ragout geben Mit Basilikumblättern ausgarnieren.

Mengenangabe: 10

je Portion: 557 kcal / 2332 kJ

17.186 Tomaten-Käse-Torte

<i>Teig:</i>	400 g Magerquark
250 g Mehl	200 g Doppelrahmfrischkäse
1 Ei	3 Eier
3 EL saure Sahne	Salz
100 g Margarine	Pfeffer (a. d. Mühle)
1/2 TL Salz	2 Bd. Basilikum
<i>Belag:</i>	2 EL Semmelbrösel
500 g Frühlingszwiebeln	500 g Tomaten
2 Knoblauchzehen	50 g geriebener Käse

Mehl, Ei, Sahne, Margarine und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Ca. 15 Min. kühl stellen. Ausrollen und in eine gefettete Pizzaform legen, dabei einen Rand hochziehen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch fein hacken, mit Quark, Frischkäse, Eiern, Gewürzen, feingehacktem Basilikum und Semmelbröseln verrühren. Diese Masse auf den Teig geben. Mit in Scheiben oder in Achtel geschnittenen Tomaten belegen und backen.

Schaltung: 180 - 200°, 2. Schiebeleiste v.u. 160 - 180°, Umluftbackofen 40 - 45 Minuten
10 Minuten vor Backzeitende den Käse über die Tomaten streuen.

Mengenangabe: 12 Portionen

17.187 Tomaten-Kapern-Gugelhopf

600 g Mehl	gehackt
6 TL Backpulver	1 Glas Kapern (ca. 210 g), kalt abgspült, ab-
1 TL Salz wenig Pfeffer	getropft
2 EL getrocknete italienische Kräutermischung	5 dl Milch
160 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten, abgetropft, Öl aufgefangen, Tomaten grob	2 Eier
	6 EL Öl der eingelegten Tomaten

Mehl und alle Zutaten bis und mit Kräuter in einer Schüssel mischen. Tomaten und Kapern darunter mischen. Restliche Zutaten verrühren, zum Mehl geben, zu einem glatten Teig verrühren, in die vorbereitete Form füllen.

Backen: ca. 70 Min. auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, kurz abkühlen, auf ein Gitter stürzen, auskühlen.

Lässt sich vorbereiten: Gugelhopf 3 Tage im Voraus backen, in Folie verpackt im Kühlschrank aufbewahren. Gugelhopf tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 1 Monat. Auftauen in der Folie bei Raumtemperatur ca. 1/2 Tag.

Mengenangabe: 1 Gugelhupfform von ca. 2 Litern, gefettet, mit Paniermehl aus

Backen: ca. 70 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Pro Stück 1/8: 433 kcal / 1811 kJ; E 12 g, F 16 g, KH 60 g

17.188 Tomaten-Kräuter-Tarte

50 g Butter	1/2 Bd. Schnittlauch
1 Fladenbrot (ca. 400 g)	1/2 Bd. Estragon
300 g kleine Büffelmozzarellakugeln	1/2 Bd. Basilikum
600 g bunte Kirschtomaten	200 g Schmand
Salz, Pfeffer	1 TL abger. Zitronenschale (Bio)
Zucker	2 Eier (Größe M)
1/2 Bd. Petersilie	3-4 EL rotes Pesto (Glas)

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) heizen. Form mit Backpapier großzügig auslegen. Butter schmelzen. Fladenbrot senkrecht in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Brotscheiben mit einer Teigrolle etwas flacher rollen. Die Form mit den Brotscheiben (leicht überlappend) auslegen, dabei die Scheiben etwas über den Rand legen. Brot mit flüssiger Butter bepinseln. Tarte-Boden im Ofen 10-15 Minuten vorbacken.

Mozzarella abtropfen lassen, halbieren. Tomaten waschen, putzen, halbieren. Tomaten mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Von den Kräutern je ein paar Zweige für die Garnitur beiseitelegen, übrige fein hacken. Schmand mit Kräutern pürieren, mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Eier einrühren.

Boden aus dem Ofen nehmen. Ofentemperatur auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) reduzieren. Rotes Pesto auf den Boden streichen, Schmandmasse daraufgeben. Tomaten und Mozzarella darauf verteilen, leicht einsinken lassen. Die Tarte im Ofen im unteren Drittel 30-40 Minuten backen, gegen Ende evtl. abdecken.

Tarte herausnehmen, vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen. Mit übrigen Kräutern bestreut servieren.

Mengenangabe: 1 Tarte-Form (Ø 28 cm). Ergibt 8 Stücke

Backzeit ca. 30 Minuten

Zubereitung 20 Minuten

pro Stück: 345 kcal / 1450 kJ; E 14 g, F 20 g, KH 27 g

17.189 Tomaten-Kuchen

100 g Parmesan (Stück)
4 Eier
200 g Mehl
100 g Butter
Salz, weißer Pfeffer
8 groß. Tomaten
150 g Creme fraîche

100 ml Sahne
geriebene Muskatnuss
Für den Rucola-Salat
2 Bd. Rucola (Rauke)
5 EL Balsamico-Essig
1/2 Orange, Saft von
4 EL Olivenöl

75 g Parmesan reiben. 1 Ei trennen. Mehl, Butter, Eiweiß, 1 Msp. Salz und Parmesan zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Min. kalt stellen.

Tomaten abbrausen und trocken tupfen. Tomaten in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Creme fraîche, Sahne, 3 Eier und Eigelb verquirlen. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Teig ausrollen (ca. 30 x 22 cm), auf ein gefettetes Backblech (28 x 20 cm) legen und den Rand etwas hochdrücken. Tomaten darauf verteilen, Creme darauf gießen. Tarte im Ofen ca. 35 Min. backen. Dann ca. 5 Min. im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.

Rucola abbrausen, trocken schleudern. Essig, Saft, Salz und Pfeffer verrühren, Öl unter-schlagen. Restlichen Parmesan hobeln. Mit Rucola und Dressing mischen.

Mengenangabe: 9 Stücke

Vorbereiten ca. 20 Min.

Backen ca. 35 Min.

Kühlen ca. 35 Min.

pro Stück ca.: 380 kcal; E 11 g, F 29 g, KH 19 g

17.190 Tomaten-Lasagne

Margarine oder Butter, für die Form
2 EL geriebener Parmesan
12-16 Stück weiße Lasagne-Blätter (ca. 220 g)

FÜLLUNG

1 1/2 kg Tomaten (z.B. Fleischtomaten)
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
2 Bd. Basilikum, fein geschnitten

SAUCE

2 Becher Saucenrahm (je 180 g)
1 EL Maizena
150 g Fontinakäse, an der Röstiraffel gerie-ben
2 Knoblauchzehen, gepresst
wenig Muskat
Pfeffer aus der Mühle
3 EL geriebener Parmesan

Vorbereiten: Lasagne-Blätter nach Anleitung auf der Packung kochen, kalt abspülen, abtropfen, auf einem Tuch ausbreiten. Die Form einfetten, mit Parmesan bestreuen. Tomaten quer in 1/2cm dicke Scheiben schneiden.

Sauce: Saucenrahm mit dem Maizena in einer Pfanne gut verrühren, aufkochen, von der Platte nehmen. Käse begeben, unter Rühren schmelzen, Knoblauch zufügen, würzen, etwas auskühlen.

Einfüllen: Lasagne-Blätter und Tomaten abwechslungsweise (ziegelartig) in die Form füllen, dabei jede Tomatenschicht mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Sauce darübergießen, mit Parmesan bestreuen.

Gratinieren: ca. 40 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 1 ofenfeste Form von ca. 2 Liter

17.191 Tomaten-Lasagne

1 kg Tomaten	750 g Milch
1 Knoblauchzehe	Muskat
100 g Zwiebeln	220 g ger. Maasdamer Käse
1 Bd. Suppengrün	50 g geriebener alter Gouda
2 EL Öl	15 Lasagne-Blätter
Salz	400 g gek. Schinken in Würfeln
Pfeffer	200 g kleine Strauchtomaten
60 g Butter	1 TL Minzeblättchen
50 g Mehl	

Tomaten waschen, würfeln. Knoblauch, Zwiebeln schälen, hacken. Suppengrün abbrausen, putzen, zerkleinern. Knoblauch, Zwiebeln im Öl andünsten. Mit Tomaten, Suppengrün dick einkochen lassen. Würzen.

Die Butter schmelzen. Mehl einrühren, nach und nach unter Rühren die Milch angießen. Kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. 200 g Maasdamer mit Gouda mischen. Form fetten, 3 Nudelplatten hineinlegen. Soßen im Wechsel, Schinken, Käsemischung, Nudeln einschichten. 30 Min. im Ofen garen.

Strauchtomaten waschen, trockentupfen, aufschneiden, Lasagne damit belegen. Würzen, mit übrigem Käse bestreuen. Ca. 10 Min. überbacken. Minze aufstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 40 Min.

pro Person: 920 kcal; E 53 g, F 54 g, KH 52 g

17.192 Tomaten-Mozzarella-Tarte

200 g Mehl	200 ml Sahne
100 g Butter	4 Eier
75 g geriebener Parmesan	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
1 Bd. Basilikum	4 Tomaten
100 ml Milch	250 g Mozzarella
3 EL Olivenöl	

Mehl, Butter, Parmesan und ca. 3 EL kaltes Wasser glatt verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Min. kühlen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Knoblauch abziehen. Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Beides mit Milch und Olivenöl pürieren. Sahne sowie Eier zufügen, salzen und pfeffern.

Tomaten waschen und in Scheiben teilen, dabei Stielansätze entfernen. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in eine gefettete Tarteform (Ø 30 cm) legen. Eicreme daraufgeben, dachziegelartig mit Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen. Die Quiche im Ofen ca. 30 Min. backen. Eventuell mit Basilikum garniert servieren.

Mengenangabe: 8 Stücke

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

pro Stück: 465 kcal; E 16 g, F 36 g, KH 21 g

17.193 Tomaten-Mozzarellamaultaschen

Salz, Pfeffer	1 Prise Salz
Muskat	2 EL Mehl
120 ml Sahne	4 EL Basilikum (1/2 Bund)
160 ml Gemüsebrühe	1 Zwiebel
1 Eigelb	1/2 EL Weizengrieß
160 ml Milch	180 g Tomaten (2 kleine)
1 EL Butterschmalz	8 Kugeln Mozzarella (160 g)
3 cl Öl	1 Ei
15 cl Wasser	250 g Mehl (405)

Mehl, Ei, Wasser, Öl, Weizengrieß und 1 Prise Salz gut verkneten und zu einer Kugel schleifen. In Klarsichtfolie wickeln und über Nacht ruhen lassen. Tomaten abziehen, entkernen und Blättchen schneiden. Mozzarella in ca. 1 cm dicke Scheiben zerteilen. Eigelb mit 1 EL Milch verrühren (Eistreiche). Basilikum abzupfen und in Streifen schneiden. Den Teig auf mehlierter Arbeitsfläche dünn ausrollen. Dann Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. Den Rand rundum mit Eistreiche einpinseln. Mozzarellascheiben auf einer Hälfte aufsetzen, Tomaten darauf legen, mit der Pfeffermühle würzen und zuklappen. Den Rand mit mehlierter Gabel fest andrücken und in leichtem, sprudelndem

Salzwasser auf den Biss kochen. Mit einer Schaumkelle auf Küchentrepp legen und gut abtupfen. Zwiebeln in heißem Butterschmalz glasig angehen lassen. Mit Mehl stäuben, mit kalter Milch angießen und glatt rühren. Dann die Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und köcheln lassen. Die Sahne zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zwei Drittel vom Basilikum mit unterheben. Maultaschen in heißem Butterschmalz beidseitig leicht anbräunen. Maultaschen in tiefem Teller anrichten. Die Sauce darüber geben und mit restlichem Basilikum bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

17.194 Tomaten-Oliven-Soße

500 g Tomaten	Salz
3 EL Oliven, gefüllt	Pfeffer
3 EL Oliven, schwarze (ohne Stein)	<i>Außerdem</i>
5 EL Olivenöl	500 g Spaghetti
1 TL Rosmarin	

Tomaten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Oliven in Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Tomaten, Oliven und Rosmarin kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Pro Portion ca.: 190 kcal / 790 kJ; E 1 g, F 19 g, KH 4 g

17.195 Tomaten-Oliven-Tarte

250 g Blätterteig, tiefgekühlter	1 TL Oregano, getrocknet
1 EL Öl, evtl. mehr	Salz
1 Zwiebel	10 Oliven, schwarz
1 Knoblauchzehe	300 g Bresso Feines Duo
1 Dos. Tomaten, geschälte (Abtropfgewicht 180 g)	2 Eier
	3 frische Tomaten

1. Blätterteig auftauen lassen. Eine Tarteform (28 cm Ø) mit etwas Öl ausstreichen. 2. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln. Knoblauch durchpressen. Beides im übrigen Öl anschwitzen. Tomaten abgetropft zufügen und 5-7 Minuten köcheln lassen. Mit Oregano und Salz würzen. Abkühlen lassen. 3. Oliven in Spalten vom Stein schneiden. Bresso Feines Duo, Eier, Tomatenmasse und die Hälfte der Oliven verrühren und abschmecken. Tomaten waschen, trockentupfen und in Scheiben teilen. 4. Elektroofen auf

225 Grad heizen. Blätterteig etwas größer als den Boden der geölten Form ausrollen und diese damit auskleiden. 5. Die Tomatenmasse daraufgeben, mit Tomatenscheiben belegen und Oliven darüberstreuen. Im Ofen (Gas: Stufe 4) auf der untersten Schiene 45 Minuten backen. Nach Wunsch mit Oregano garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 - 45 Minuten

Pro Portion: ca.: 620 kcal / 2600 kJ

17.196 Tomaten-Quiche

200 g TK-Blätterteig	weißer Pfeffer
600 g Tomaten	2 EL feingeschnittenes Basilikum
3 Eier	175 g Crème fraîche oder Schmand
Salz	100 g geriebener, mittelalter Gouda.

Den Blätterteig bei Raumtemperatur auftauen lassen, die Teigplatten aufeinander legen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Anschließend sollte die Teigplatte etwa 10 Minuten ruhen. Eine Pie- oder Tortenform (Ø 26 cm) mit dem Teig auslegen, am Rand hochdrücken.

Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, anschließend häuten. Tomaten vierteln, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden, Eier mit Salz, Pfeffer und Basilikum verquirlen. Crème fraîche oder Schmand und die Hälfte vom geriebenen Käse dazurühren, Tomatenstücke auf dem Teigboden verteilen, die Eiermasse darübergießen, den restlichen Käse darüberstreuen, im Backofen goldbraun backen.

Schaltung: 170-190°, 2. Schiebeleiste v. u. 160-180°, Umluftbackofen ca. 45 Minuten Die Tomaten-Quiche sollte möglichst noch warm serviert werden.

Mengenangabe: 8 Stücke

17.197 Tomaten-Quiche

<i>Teig:</i>	1 Zwiebel, in dünnen Ringen
250 g Mehl	100 g Creme fraîche
1/2 Würfel Hefe	100 g Magerquark
1/2 TL Zucker	2 Eigelbe
150 ml lauwarme Milch	Salz, Pfeffer
100 g weiche Butter	3 Tomaten, in Scheiben
1 Ei	100 g Salami, in Scheiben
1/2 TL Salz	1/2 Bd. Rucola, grob gehackt
<i>Belag:</i>	<i>Außerdem:</i>
60 g zerlassene Butter	Fett zum Dünsten

Mehl sieben, eine Mulde hineindrücken. Hefe hineinbröckeln, Zucker und Milch darauf geben, alles verrühren. Mit Mehl bestäuben, ca. 10 Min. gehen lassen. Butter und Ei zugeben und mischen. Mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort in ca. 40 Min. zu doppeltem Volumen aufgehen lassen. Dann den Teig durchkneten. Teig zu einem ca. 1 cm starken Fladen ziehen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit der zerlassenen Butter bestreichen, ca. 30 Min. gehen lassen. Inzwischen Zwiebeln in heißem Fett andünsten. Creme fraîche, Quark und Eigelbe mischen, salzen und pfeffern. Quarkmasse in die Mitte des Fladens geben, Zwiebelringe, Tomaten und Salami darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 25 Min. backen. Dann Rucola ca. 10 Min. vor Garende darauf geben.

Mengenangabe: ca. 4

Backzeit ca. 25 Min.

Wartezeit ca. 80 Min.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

17.198 Tomaten-Quiche mit Basilikum

200 g Mehl

100 g Butter

5 Eier

Salz

1 Bd. Basilikum

200 g geriebener Gouda

200 g Kirschtomaten

200 ml Sahne

Pfeffer

Mehl, Butter, 1 Ei, 1/2 TL Salz, 1-2 EL Wasser zu einem Teig verkneten. In Folie gewickelt ca. 60 Min. kalt stellen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Den Teig zwischen Frischhaltefolie ausrollen und eine Quicheform (Ø 26 cm) damit auskleiden. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier abdecken und mit Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Min. backen. Dann herausnehmen, Hülsenfrüchte und Papier entfernen. Abkühlen lassen.

Basilikum abbrausen, trockenschütteln, hacken und mit dem Käse mischen. Kirschtomaten waschen, halbieren und die Hälfte mit der Hälfte der Käsemasse auf dem Tortenboden verteilen. Die übrige Käsemasse daraufgeben.

Sahne, übrige Eier, Salz sowie Pfeffer verquirlen, über den Belag gießen. Übrige Tomatenhälften darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen 20-25 Min. backen.

Mengenangabe: 8 Stück

Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Stück: 400 kcal; E 15 g, F 30 g, KH 19 g

17.199 Tomaten-Quiche mit Basilikum

<i>Teig</i>	25. g Butter
250 g Weizenmehl 1050	650 g kleine Tomaten
1 Msp. Backpulver	1 Bd. Basilikum
1/2 TL Salz	1/2 Bd. Petersilie
125 g Butter	200 g Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern
1 Ei	125 g Schlagsahne
<i>Füllung</i>	3 Eier
1 Gemüsezwiebel	Salz, Pfeffer

Mehl, Backpulver und 1/2 TL Salz mischen. 125 g Butter in Stückchen, 1 Ei und 2-3 EL Wasser zufügen, zu einem glatten Teig verkneten, in Folie wickeln und ca.1 Stunde kühl stellen. Gemüse-zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel andünsten. Auskühlen lassen. Tomaten halbieren. Kräuter hacken. Frischkäse, Sahne, restliche Eier und Kräuter verrühren und würzen. Den Teig zu einem Kreis (33 cm O) ausrollen und eine gefettete, mit Paniermehl ausgestreute Quicheform (28 cm O) damit auslegen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen und mit Tomaten und Zwiebeln belegen. Mit Kräuterfrischkäserahm übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 45 min backen.

17.200 Tomaten-Quiche mit Mozzarella

200 g Mehl	1 Zwiebel rote
Salz	1.5 Knoblauchzehen
1 Eigelb	1 EL Crème fraîche
3 EL Öl	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
750 g Fleischtomaten	Mehl Für die Arbeitsfläche:
1 Bd. Rucola (etwa 50 g)	Öl Für die Form:
350 g Mozzarella	

1. Das Mehl mit 1 Prise Salz, 100 ml lauwarmem Wasser, dem Eigelb und dem Öl zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und bei Zimmertemperatur zugedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen die Tomaten häuten und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Rucola waschen, trocken schwenken und in Streifen schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Den Teig auf wenig Mehl in Größe einer Form von 28 cm Durchmesser ausrollen. Die Form mit Öl ausstreichen und mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand von etwa 3 cm hochziehen.

4. Den Backofen auf 180 ° vorheizen. Die Tomaten mit dem Rucola, dem Mozzarella, der Zwiebel, dem Knoblauch und der Crème fraîche mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Tomaten-Käse-Mischung auf dem Teig verteilen. Die Quiche im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 2) in etwa 45 Minuten backen, bis sie gebräunt und der Käse geschmolzen ist. Schmeckt auch kalt gut.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

1400 kJ

17.201 Tomaten-Quiche mit Schinken

120 g kalte Butter

200 g Mehl

Salz

4 Eier

3 mittelgroße Tomaten

100 g Rucola

70 g getrocknete Tomaten in Öl

150 g roher Schinken

350 g Sahne

150 g geriebener Emmentaler

Pfeffer

Butter in Stückchen schneiden und mit Mehl, Salz und 1 Ei glatt verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 60 Min. kühlen. Tomaten waschen, putzen und in Spalten schneiden. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Getrocknete Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, anschließend in Streifen schneiden. Den Schinken klein schneiden. 3 Eier mit Sahne und Emmentaler verquirlen, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen. Teig ausrollen, in mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) legen, dabei Rand hochziehen. Je die Hälfte Rucola, Tomaten, Schinken, Sahne darauf verteilen. Vorgang wiederholen. Ca. 50 Min. goldbraun backen.

Tipp: Damit der Quiche-Teig schön mürbe wird, sollten Butter und Ei gut gekühlt sein. Beides mit Mehl und Salz erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann kurz mit kühlen Händen verkneten. Sollte der Teig zu bröselig sein, noch 1-2 EL eiskaltes Wasser unterarbeiten. Teig zu einer Kugel oder einem Ziegel formen und ca. 60 Min. kalt stellen. Dann zwischen zwei Lagen leicht bemehlter Frischhaltefolie ausrollen.

Mengenangabe: 8 Stücke

pro Stück ca.: 560 kcal; E 17 g, F 43 g, KH 22 g

17.202 Tomaten-Quiche mit Speck

200 g Mehl

5 Eier (Gr. M)

100 g kalte Butter/Margarine

Salz, weißer Pfeffer

10 mittelgroße Tomaten

(ca. 600 g; z. B. Flaschentomaten)

75 g geräucherter durchwachsener Speck

1 Bund/Töpfchen Basilikum

75 g Creme fraîche

1/2 TL getrockneter Rosmarin

Mehl, 1 Ei, Fett in Stückchen und etwas Salz zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, die Haut abziehen. Tomaten halbieren. Speck fein würfeln. In einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Basilikum waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas, fein schneiden. Eier und Creme fraîche verrühren, würzen. Rosmarin und gehacktes Basilikum unterrühren. Teig ca. 3 cm größer als die Form (ca. 28 cm Länge) ausrollen. Hineinlegen, am Rand hochdrücken. Tomaten darauf verteilen. Eier-Guss darüber gießen. Mit Speck bestreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Um-luft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 50-60 Minuten backen. Mit restlichem Basilikum garnieren. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4-6 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 460 kcal / 1930 kJ; E 12 g, F 32 g, KH 28 g

17.203 Tomaten-Spaghetti

2 Scheib. Toast	2 Schalotten
5 EL Sahne	4 EL Öl
500 g Hackfleisch	1 TL Tomatenmark
1 Ei	500 g Tomaten in Vierteln
2 Knoblauchzehen	1/2 TL Zucker
1 EL Petersilie, gehackt	400 g Spaghetti
1/2 EL Rosmarin, gehackt	Butter
Salz, Pfeffer	

Toast in Sahne einweichen. Hackfleisch und Ei sowie 1 gepresste Knoblauchzehe und Kräuter zugeben, salzen und pfeffern. Alles durchkneten und kleine Bällchen daraus formen. Schalotten und restlichen Knoblauch schälen, fein hacken, in Öl glasig anschwitzen. Tomatenmark einrühren, Tomaten zugeben und 20 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer abschmecken. Nudeln in reichlich Salz-wasser bissfest kochen. Hackbällchen in Butter 6 Min. braten, mit den ab-getropften Spaghetti in die Soße geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.204 Tomaten-Spaghetti mit Speck & Salbei

2 mittelgroße Zwiebeln	Salz
100 g Schinkenspeck	weißer Pfeffer
2 Stiele frischer oder	400-500 g Spaghetti
1 TL getrockneter Salbei	2 Tomaten
1-2 EL Öl (z. B. Olivenöl)	50 g Hartkäse (z. B. Pecorino oder Parmesan)
1 Dos. (850 ml) Tomaten	

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Speck ebenfalls fein würfeln. Von 1 Stiel Salbeiblätchen abzupfen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebeln und Speck im heißen Öl anbraten. Dosentomaten mit Saft zufügen und grob zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Salbei würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten schmoren. Spaghetti in reichlich kochendes Salzwasser geben und 8-10 Minuten garen.

Tomaten putzen, waschen, vierteln und entkernen. Dann fein würfeln und in der Soße erhitzen, abschmecken. Spaghetti abtropfen lassen und mit der Soße anrichten. Käse darüberreiben. Spaghetti mit übrigem Salbei garnieren.

Getränk: Rotwein, z. B. Chianti.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Portion ca.: 630 kcal / 2640 kJ; E 21 g, F 25 g, KH 77 g

17.205 Tomaten-Tarte

150 g eingelegte Artischocken (Glas)	120 g Butter
300 g Kirschtomaten	120 g Quark
1 Knoblauchzehe	2 Schalotten
4 EL stückige Tomaten (Dose)	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	150 g Frischkäse (oder Ziegenfrischkäse)
120 g Mehl	Basilikum zum Garnieren

Artischocken in ein Sieb geben, abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden. Kirschtomaten abbrausen, trockentupfen. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit den Tomatenstücken verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mehl und eine Prise Salz in eine Schüssel geben. Butter in Flöckchen daraufsetzen, Quark zufügen, zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und eine gefettete Tarte-Form (Ø 28 cm) damit auslegen. Gewürzte Tomatenstücke darauf verteilen, dann die Artischocken und die Kirschtomaten. Schalotten abziehen, fein hacken, darüberstreuen. Salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.

Tarte im Backofen in ca. 15 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, Frischkäse mit einem Löffel in Klecksen darauf verteilen. Tarte nochmals in den Ofen geben, in ca. 5 Min. fertig backen und mit Basilikum garnieren. Schmeckt auch kalt.

Mengenangabe: 8 Stücke

Backen ca. 20 Min.

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Stück ca.: 270 kcal; E 5 g, F 20 g, KH 14 g

17.206 Tomaten-Tarte mit Frischkäse

150 g kalte Butter	Pfeffer
225 g Mehl	4-5 Tomaten
Salz	150 g Ziegenfrischkäse
250 ml Sahne	etwas Olivenöl und Balsamico-Essig zum
2 Eier	Beträufeln
2 Eigelb	1/2 Bd. Rucola

Butter in Stücke schneiden, dann mit Mehl, Salz und 4 EL kaltem Wasser rasch verkneten. Den Teig flach drücken und in Folie gewickelt ca. 1 Std. kühl stellen. Sahne, Eier und Eigelbe verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen, putzen und in Scheiben teilen. Den Ziegenkäse in kleine Stückchen schneiden. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) fetten, Teig ausrollen. Form damit auslegen, dabei einen Rand formen. Eier-Sahne-Mischung darauf gießen, Tomatenscheiben darüber verteilen. Mit Salz, Pfeffer würzen, mit Öl und Balsamico-Essig beträufeln. Im Ofen auf der unteren Schiene ca. 35 Min. backen, danach den Ziegenkäse darauf verteilen, weitere 10 Min. backen. Rucola putzen, waschen. Tarte herausnehmen und damit bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 650 kcal; E 17 g, F 46 g, KH 45 g

17.207 Tomaten-Tarte mit Pinienkernen

1 Pkg. TK-Blätterteig (400 g)	2 EL Olivenöl
1 kg Tomaten	50 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer	5 Zweige Basilikum
1 EL Puderzucker	1 Bd. Schnittlauch

Den TK-Blätterteig auftauen lassen. Eine Auflaufform fetten und mit Mehl ausstäuben. Die Teigplatten auf einer bemehlten Arbeitsfläche auslegen, die Ränder dabei leicht überlappen lassen. In der Größe der Auflaufform ausrollen, die Form damit auslegen und einen Rand hochziehen. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen, die Früchte in hauchdünne Scheiben teilen und gleichmäßig auf dem Blätterteigboden verteilen. Anschließend die Tarte mit Salz sowie Pfeffer kräftig würzen und mit dem Puderzucker bestäuben. Die Oberfläche der Tarte mit dem Olivenöl beträufeln. Die Pinienkerne darüber streuen und die Tomaten-Tarte danach im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Einschubleiste etwa 25 Min. backen. Die Basilikumzweige und den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und beides fein hacken. Nach Ende der Backzeit die Tomaten-Tarte aus dem Ofen nehmen. Mit den gehackten Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen ca. 25 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 640 kcal; E 11 g, F 48 g, KH 43 g

17.208 Tomaten-Tarte mit Ziegenkäse und Rucola

150 g kalte Butter	250 ml Sahne
225 g Mehl	Pfeffer a. d. Mühle
Salz	150 g Ziegenfrischkäse
4 groß. Tomaten	1 EL Balsamico-Essig
2 Eier	1 EL Olivenöl
2 Eigelb	1/2 Bd. Rucola

Die Butter in Stücke teilen. Mit Mehl, 1 Prise Salz und 4 EL eiskaltem Wasser rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und im Kühlschrank ca. 30 Min. ruhen lassen.

Die Tomaten waschen, trockentupfen und den Strunk entfernen. Die Früchte in dünne Scheiben schneiden. Eier, Eigelbe und Sahne verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ziegenfrischkäse in kleine Stücke teilen.

Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) fetten. Den Teig ausrollen, hineinlegen und dabei einen Rand hochziehen. Die Eier-Sahne-Mischung darauf geben. Die Tomatenscheiben darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamico-Essig und Olivenöl beträufeln. Im Ofen ca. 35 Min. backen.

Den Ziegenkäse auf der Tarte verteilen und ca. 10 Min. weiterbacken. Den Rucola waschen, trockenschleudern und putzen. Die Tarte aus dem Ofen nehmen und mit dem Rucola belegt servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

Kühlen ca. 30 Min.

Backen ca. 45 Min.

pro Person: 870 kcal; E 18 g, F 70 g, KH 46 g

17.209 Tomatenfladen

Teig:

300 g Mehl
15 g Hefe
1/2 TL Salz
150 ml Wasser
1 EL Öl

Belag:

100 g Ricotta
1 Eigelb
100 g Rucola
Salz, Pfeffer
200 g Kirschtomaten
50 g Parmesan

Für den Hefeteig alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig ca. 30 Min. gehen lassen. Für den Belag den Ricotta mit dem Eigelb verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Teig noch einmal kneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Aus dem Teig 10 cm kleine Fladen ausstechen. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit dem Ricotta bestreichen. Die Tomaten darauf verteilen und bei 210 Grad ca. 10 Minuten backen. Den Rucola waschen, putzen und trockenschleudern, den Parmesan in grobe Späne hobeln. Die gebackenen Tomatenfladen mit dem Parmesan und dem Rucola bestreuen und servieren.

17.210 Tomatenlasagne mit Mozzarella

12 Teigblätter (Fertigprodukt)	1 1/2 EL Oregano
320 g Mozzarella	1 Knoblauchzehe
240 g Champignons	250 g Fenchel
200 ml Sahne	1 1/2 EL grüne Pfefferkörner
180 g Tomaten	1 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark	Salz, Pfeffer
4 EL Basilikum	

3/4 des Mozzarellas in Scheiben schneiden und den Rest in Streifen zerteilen. Champignons mit Küchenkrepp gut abreiben und vierteln. Oregano und Basilikum abzupfen, Knoblauch schälen und fein pressen. Tomaten abziehen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Nudelblätter in leicht gesalzenem Wasser auf den Biss blanchieren, kalt ablaufen und gut abtropfen lassen. Fenchel säubern, in dünne Scheiben schneiden und in heißem Rapsöl beidseitig anbraten. Tomatenmark mit Tomatenwürfel und Knoblauch vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Boden einer Pfanne mit Nudelblättern auslegen und diese mit Tomatenmasse bestreichen. Mozzarellascheiben darauf verteilen, erneut mit etwas Tomatenmasse bestreichen, Basilikumblätter darauf verteilen und mit Nudelblättern abdecken. Das Ganze wiederholen, mit Nudelblatt abdecken, etwas Tomatenmasse aufstreichen und Fenchelblätter darauflegen. Restmasse auf die oberste Nudelblatt-Schicht streichen, Mozzarellastreifen und grüne Pfefferkörner darüber verteilen. Im Ofen bei 160 °C 20 Minuten backen. Danach 5 Minuten bei 180 °C fertig backen. Mit Pfeffer aus der Mühle leicht nachwürzen. Champignons in heißem Rapsöl anbraten, Oregano zufügen und mit Sahne angießen. Alles leicht einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rahmchampignons als Bett auf flachen Teller anrichten und Lasagne daraufsetzen. Zum Schluss mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

17.211 Tomatensoße mit Perlzwiebeln

1 kg Fleischtomaten	Salz
150 g Perlzwiebeln	Pfeffer
100 g Bacon (Frühstücksspeck)	Zucker
30 g Butter oder Margarine	<i>Außerdem</i>
1/8 l Weißwein	400 g Spaghetti
1/2 Bd. Basilikum	

1. Tomaten häuten, würfeln. Perlzwiebeln kurz in kochendes Wasser geben, abgießen und kalt abschrecken. Zwiebeln abziehen, halbieren. Bacon würfeln.
2. Perlzwiebeln im heißen Fett andünsten. Bacon zugeben, anbraten. Wein zugießen, ca. 5 Minuten einkochen.
3. Tomaten zufügen, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Nudeln kochen. Basilikum waschen, trockentupfen, hacken. Soße abschmecken. Basilikum untermischen und mit Nudeln anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.212 Tomatenspaghetti

2 EL Olivenöl,	3 EL Butter,
2 Knoblauchzehen (gepresst),	Salz,
6 Tomaten (geschält, in Schnitze zerteilt)	Pfeffer,
oder	300 g Spaghetti (am besten aus Hartweizen-
1 Dos. Pelati (konservierte Tomaten),	grieß),
2 EL Tomatenmark,	3 l Wasser
1 Rosmarinzweig,	

Das Öl erhitzen, den Knoblauch darin goldbraun anbraten, die Tomatenschnitze, das Tomatenmark und den Rosmarinzweig begeben. Auf kleinem Feuer mindestens 1 1/2 Stunden köcheln, gelegentlich umrühren. Den Rosmarinzweig entfernen, die Sauce durch ein Sieb streichen, aufkochen, die Butter dazurühren, würzen.

Das Wasser mit Salz aufkochen, die Spaghetti darin 'al dente' kochen (die auf der Packung angegebene Kochzeit beachten!), abgießen, kalt überbrausen. In die Tomatensauce geben und alles mit zwei Gabeln gut durchmischen, heiß werden lassen. Den Käse separat servieren.

17.213 Tomatenspaghetti 'Dario'

2 EL Öl,	1 Rosmarinzweig,
2 gepresste Knoblauchzehen,	2 EL Butter,
6 Tomaten (geschält, in Schnitze zerteilt),	Salz,
2 EL Tomatenmark,	Pfeffer

Das Öl erhitzen, den Knoblauch darin glasig werden lassen, die Tomatenschnitze, das Tomatenmark und den Rosmarinzweig begeben. Auf kleinem Feuer mindestens 1 1/2 Stunden köcheln, gelegentlich umrühren.

Den Rosmarinzweig entfernen, die Sauce durch ein Sieb streichen, aufkochen, die Butter dazurühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gekochten Teigwaren in die Tomatensauce geben, alles mit zwei Gabeln gut durchmischen, heiß werden lassen und mit Käse servieren.

17.214 Tomatentarte

1 Pkg. Tiefkühlblätterteig oder frischer Blät- terteig	schnitten
200 g Kräuterfrischkäse	1 Bd. Basilikum, klein gehackt oder gezupft
1 Ei	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen und Salz
2 getrocknete, scharfe Chilis, gut zerkleinert	4 oder mehr große Tomaten, in Scheiben ge- schnitten
4 Frühlingszwiebeln, in kleine Ringe ge-	

Die Blätterteigstücke überlappend auf einem Blech anordnen. An den überlappenden Stellen gut andrücken und am Blechrand etwas hochstehen lassen. Wenn frischer Blätterteig verwendet wird: Dieser auf dem Blech ausrollen, bis er die gewünschte Größe hat.

Alles, außer den Tomaten zu einer Masse verrühren und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Tomatenscheiben hübsch angeordnet auf dem Teig auslegen.

Im E-Herd (Umluft) auf der mittleren Schiene bei 180°C etwas 45 Minuten backen.

Mengenangabe: 6-10 Portionen

17.215 Tomatentarte

150 g Dinkelvollkornmehl	3 EL kaltgepresstes Olivenöl
150 g gemahlene Haselnüsse	500 g kleine Tomaten
Salz	100 g Emmentaler
2 Eier	weißer Pfeffer
135 g kalte Butter	2 TL Thymian
250 g kleine Zwiebeln	150 g süße Sahne
2 Knoblauchzehen	

Das Mehl zusammen mit Nüssen, 1/2 TL Salz, 1 Ei und 125 g Butter in Stücken schnell zu einem glatten Teig verkneten. Eine Form mit der restlichen Butter ausfetten. Den Teig ausrollen, in die Form legen, dabei einen Rand formen, und etwa 30 Minuten kalt stellen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren dünsten. Sie herausnehmen und trockentupfen. Die Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Käse grob reiben. Die Zwiebelmischung mit Salz und Pfeffer würzen, dann den Thymian untermischen.

Den Teig auf der untersten Schiene etwa 5 Minuten vorbacken, anschließend kurz abkühlen lassen. Die Zwiebelmischung darauf verteilen, den Käse darüber streuen. Das Ganze mit den Tomatenscheiben bedecken.

Die Sahne zusammen mit 1 Ei verquirlen. Das Ganze salzen, pfeffern und über die Tomaten geben. Die Tarte auf der untersten Schiene etwa 30 Minuten backen.

Mengenangabe: 1 runde Form

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std.

Ruhezeit: ca. 30 Min.

17.216 Tomatenwähe

Margarine oder Butter für das Blech

GERIEBENER HEFETEIG

300 g Halbweißmehl

1/2 TL Salz

100 g Margarine oder Butter, kalt

15 g Hefe

1 1/2 dl lauwarmes Wasser, ca.

GUSS

1 dl Rahm

200 g Ricotta oder Halbfettquark

3 Eier

1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 TL italienische Kräutermischung

BELAG

100 g geriebener Greyerzer

8-10 klein. Tomaten

Geriebener Hefeteig: Mehl und Salz mischen. Die in Stücke geschnittene Margarine oder Butter mit den Händen leicht mit dem Mehl verreiben, bis die Masse gleichmäßig krümelig ist. Die mit dem Wasser angerührte Hefe begeben, mit dem Teighörnli alles rasch zu einem Teig zusammenfügen. Zugedeckt ca. 1 Stunde bei Küchentemperatur stehen lassen. Teig rund auswallen und das eingefettete Blech damit belegen. Den Boden mit einer Gabel gut einstechen.

Guss: Alle Zutaten mit dem Schwingbesen verrühren, auf den Teig gießen.

Belag: Greyerzer darüberstreuen. Tomaten quer halbieren, mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander in den Guss stellen. Backen: ca. 35 Minuten in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Statt Hefeteig 1 Paket Kuchenteig (450-500 g) verwenden.

Mengenangabe: 1 Blech von 32 cm O

17.217 Tomatenwähe

1 Portion gesalzener Mürbeteig	250 g Blanc battu (45 %) oder Rahmquark
2 EL geriebener Parmesan	1/2 dl Milch
2 EL Paniermehl	3 Eier
4 große, fleischige Tomaten	1/2 TL Salz
einige Basilikumblätter, evtl. in Streifchen	Pfeffer aus der Mühle
<i>Guss</i>	1 Msp. Cayennepfeffer
	1 Bd. Schnittlauch, geschnitten

Parmesan und Paniermehl auf den Teigboden streuen.

Tomaten quer in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, darauf verteilen, Basilikum drübergeben.

Für den Guss alle Zutaten mit dem Schwingbesen verrühren, drübergießen. Sofort backen.

Backen: ca. 30 Minuten auf der untersten Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Bei saftigen Tomaten die Milch für den Guss reduzieren oder ganz weglassen.

Mengenangabe: 4 Personen

17.218 Tomatenwähe mit Quarkguss

1/2 rechteckig ausgewallter Kuchenteig (ca. 25x21 cm)	Pfeffer aus der Mühle
50 g Rohschinken	1 Eiweiß
125 g Magerquark	1 Prise Salz
1 Eigelb	5 kleinere feste Tomaten, quer halbiert
1/2 TL Majoranblättchen, gehackt	1/4 TL Salz
1 Knoblauchzehe, gepresst	Pfeffer aus der Mühle
1/4 TL Salz	50 g Parmesan, frisch gerieben
	Majoranblättchen für die Garnitur

VORBEREITEN: das vorbereitete Blech mit dem Teig auslegen, Boden mit einer Gabel dicht einstechen, kühl stellen. Rohschinken in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett langsam knusprig braten, kurz auf Haushaltspapier legen, zerkrümeln.

ZUBEREITEN: Schinken auf den Teigboden streuen. Den Quark mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen, darunter ziehen. Masse auf den Teig geben, Tomaten mit der Schnittfläche nach oben hineinsetzen, würzen, mit Käse bestreuen.

BACKEN: ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Wähe herausnehmen, garnieren.

TIPPS - Zweites Blech mit dem restlichen Teig auslegen, dicht einstechen, in Folie verpacken, tiefkühlen. Bei der Verwendung Teig gefroren belegen und backen. - Rohschinken zwischen Haushaltspapier im Mikrowellengerät bei höchster Leistung 2-3 Min. knusprig braten, dabei läuft relativ viel Fett aus. - Die Zutaten reichen auch für ein rundes Backblech von ca. 26 cm Ø. Einen rund ausgewallten Kuchenteig verwenden.

Mengenangabe: 1 Wähenblech, gefettet (2 Personen)

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Backen: ca. 35 Min.

17.219 Tortiglioni mit Tomatensoße

100 g Frühstücksspeck	Currypulver
1 groß. Dose Tomaten (850 ml)	1-2 TL heller Soßenbinder
1 kl Dose Tomatenmark (50 g)	20 schwarze Oliven
Salz, Pfeffer	500 g Tortiglioni (dicke Röhrchennudeln)
Paprikapulver	100 g Rucola

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Speckscheiben nebeneinander auf ein mit Alufolie ausgelegtes Blech geben und im Ofen auf der mittleren Schiene 5-10 Min. braten. Tomaten mit einer Gabel zerdrücken. In einen Topf geben, das Konzentrat unterziehen. Die Soße erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Currypulver würzen. Mit dem Soßenbinder andicken. Die Oliven zufügen.

Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Rucola abbrausen, putzen, trockenschütteln, bis auf einige Zweige zerkleinern.

Pasta abgießen, abtropfen lassen. Mit der Soße vermengen, den zerkleinerten Rucola unterheben. In tiefen Tellern anrichten. Speckscheiben darüber geben und mit restlichem Rucola garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 620 kcal; E 23 g, F 15 g, KH 97 g

17.220 Überbackene Pfannkuchen

2 Eier	4 Tomaten,
Salz	1 Bd. Lauchzwiebeln
100 g Mehl	3 EL Öl
1 Msp. Backpulver	1/2 Bd. Thymian,
125 ml Milch	1 EL Tomatenmark,
1 Zwiebel	2 EL Tomatenketchup,
2 Knoblauchzehen	1 Pkg. (500 g) stückige Tomaten

Edelsüß-Paprika	2 EL Soßenbinder
Pfeffer	100 g geriebener Gouda
Zucker	

Eier, Salz, 125 ml Wasser, Mehl, Backpulver und Milch verrühren. Teig ca. 20 Min. quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Tomaten in Spalten schneiden. Von 4 Lauchzwiebeln das Grün beiseite legen. Rest Lauch in Stücke schneiden. 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin anbraten. Thymianblättchen, Tomaten, Tomatenmark, Ketchup zufügen und 2 Min. braten.

Mit stückigen Tomaten ablöschen, aufkochen. Würzen, Soßenbinder einrühren. Rest Öl in einer Pfanne erhitzen. 4 Pfannkuchen darin backen. Tomatensoße in eine gefettete, ofenfeste Form geben. Kuchen aufrollen, mit Lauchgrün zubinden und auf die Soße legen. Mit Käse bestreuen. Im Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Pro Portion ca.: 380 kcal / 1590 kJ

17.221 Wirsing-Lasagne mit Tomatensauce

1000 g Wirsing	tig
30 g Knoblauch	200 g Mozzarella (Laib)
200 g Zwiebeln	50 g Zwiebeln
150 g Butter	100 g Tomatenmark (DS)
60 g Mehl, Typ 405	600 ml Gemüsefond, aus Instantpulver
800 ml Milch, 3,5 %	100 ml Sahne, 30 %
200 ml Sahne, 30 %	2 Bd. Basilikum
20 g Kapern	10 Stk. Gewürzpauschale
100 g Tomaten	(Salz, Pfeffer,
1000 g Hackfleisch, gemischt (4 mm)	Paprikapulver, edelsüß, Muskatnuss,
100 g Tomatenketchup	gerieben, Zucker)
600 g Lasagneblätter, vorgegart, küchenfer-	

Wirsingblätter in leicht gesalzenem Wasser blanchieren, abschrecken. Auf einem Küchentuch auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehen und Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Ein Drittel der Butter auslassen, Hälfte der Zwiebelwürfel und ein Teil der Knoblauchwürfel anschwitzen. Mit Mehl abstäuben, kurz andünsten, mit Milch und Sahne aufgießen, ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. Kapern mit Fond zugeben, würzen. Haut von Tomaten abziehen, halbieren, Fruchtfleisch entfernen. Tomatensegmente in Würfel schneiden. Ein Drittel der Butter auslassen, restliche Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Hackfleisch hinzugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskatnuss würzen. Tomaten und Ketchup hinzugeben, kurz aufkochen lassen, würzen. Portionsformen oder Auflaufformen (oder GN-Bleche) mit Butter ausfetten, mit etwas

Sauce ausgießen. Eine Schicht Nudelplatten auslegen, Wirsingblätter auflegen, darauf zum Hackfleisch geben, gleichmäßig verteilen. Lasagneplatten, Sauce, Wirsingblätter, Hackfleisch aufgeben, gleichmäßig verteilen. Zum Schluss Lasagneplatten und restliche Sauce darüber geben. Mozzarella in Streifen oder Scheiben schneiden, auf der Lasagne gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Kombidämpfer bei 175 °C Heißluft für 20 bis 30 Min. goldbraun backen. In restlicher Butter Zwiebelwürfel, Zucker und Tomatenmark anschwitzen. Mit Gemüsefond und Sahne auffüllen. Basilikum waschen, Blätter fein hacken und abschließend in die Sauce geben. Einige Blätter für die Garnitur zur Seite legen.

Anrichtehinweis: Lasagne in der Tellermitte anrichten, mit etwas Basilikumsauce umgeben und mit Basilikum bestreuen.

Mengenangabe: 10

je Portion: 699 kcal / 2926 kJ

17.222 Ziegenkäse-Pie mit Tomaten

400 g Ziegenfrischkäse	1 Bd. Basilikum
3 Eier	Salz, Pfeffer
5 Pkg. Filoteig (5 Blätter, im Kühlregal)	3 EL Öl
500 g Kirschtomaten	50 ml Gemüsebrühe

Käse und Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Teigblätter in circa vier Zentimeter breite Streifen schneiden und nebeneinanderlegen. Teigstreifen unregelmäßig zusammenschieben und in eine gefettete Tarteform (circa 20 x 30 Zentimeter) legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 Grad, Umluft: 160 Grad, Gas: Stufe 2) circa sechs Minuten vorbacken. Käsemasse auf dem Teig verteilen. Tarte weitere circa 20 Minuten backen.

Tomaten waschen und halbieren. Im Öl kurz anbraten. Mit Brühe ablöschen. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, mit Tomaten mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, zur Tarte reichen. Tarte mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

17.223 Zucchini-Tomaten-Quiche

1 Zucchini	<i>Außerdem</i>
250 g Kirschtomaten	1 Pkg. Blätterteig
250 g Ziegenfrischkäse	(fertig ausgerollt; Kühlregal)
3 Eier	2 EL Semmelbrösel
200 g Schlagsahne	100 g Ziegenweichkäse
Salz, Pfeffer	2 EL Knoblauchöl
Muskat	einige Blätter Basilikum

Die Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Frischkäse, Eier und Sahne verrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Blätterteig in die mit Backpapier ausgelegte Springform legen. Semmelbrösel aufstreuen. Zucchini und die Hälfte der Tomaten auf den Teig geben Ziegenfrischkäsemasse darauf verteilen. Den Ziegenweichkäse zerbröckeln und zusammen mit den restlichen Tomaten auf der Quiche verteilen. Die Oberfläche der Tomaten und Zucchini mit Öl bepinseln und die Quiche im Ofen etwa 30 Minuten backen. Temperatur auf 230 Grad (Umluft: 210 Grad) erhöhen und den Kuchen weitere 10 Minuten backen. Die Quiche zum Servieren mit Basilikumblättchen garnieren. Dazu passt Salat.

Mengenangabe: 1 Springform (Ø 26 CM). Ergibt 10 Stücke

Backzeit: ca. 40 Minuten

Vorbereitung: 20 Minuten

pro Stück: 310 kcal / 1310 kJ; E 12 g, F 26 g, KH 8 g

17.224 Zucchini-Tomaten-Quiche

250 g Mehl	Pfeffer
Salz	200 g Sahne
3 Eier	100 g Creme fraîche
160 g Butter	1 EL Thymianblättchen
600 g festkochende Kartoffeln	100 g geriebener Parmesan
2 Zucchini	Muskat
5 mittelgroße Tomaten	

Mehl mit 1 Prise Salz, 1 Ei und Butter in Flöckchen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Mürbeteig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. kühl stellen. Kartoffeln waschen. In Salzwasser mit aufgelegtem Deckel 15-20 Min. garen. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in schmale Spalten oder Scheiben schneiden. Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen. Anschließend pellen und in dünne Scheiben schneiden. Mürbeteig in 2 Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils rund (Ø 25 cm) ausrollen. 2 gefettete Quiche-Formen (Ø 20 cm) mit dem Teig auskleiden. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Zucchini, Kartoffeln und Tomaten dachziegelartig auf die Mürbeteigböden schichten, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Eier mit Sahne, Creme fraîche, Thymianblättchen und 50 g Parmesan verquirlen. Guss mit Salz sowie Muskat würzen und über das Gemüse gießen. Die Quiches mit 50 g Parmesan bestreuen und im Backofen ca. 35 Min. backen. Quiches herausnehmen, etwas abkühlen lassen und nach Wunsch mit Thymian garniert servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Backen ca. 35 Min.

Kühlen ca. 30 Min.

Vorbereiten ca. 30 Min.

Person ca.: 690 kcal; E 18 g, F 47 g, KH 48 g

18 Pasteten, Terrinen

18.1 Nudelpastete mit Basilikum-Tomatensauce

<i>Pastete:</i>	1 klein. Zwiebel
300 g Nudelplatten (z. B. Lasagneblätter)	1 Knoblauchzehe
700 g gekochte Spiralnudeln (Rohgewicht 280 g)	1 EL Öl
250 g Mozzarella	150 g Tomatenmark
150 g gekochten Schinken	30 g Mehl
30 g frisch geriebenen Parmesan	3/4 l Fleischbrühe
30 g Butter	1 Prise Zucker
	Salz
<i>Tomaten-Basilikum-Sauce:</i>	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	1 klein. Bund Basilikum

Pastete: Die Nudelplatten mindestens 45 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Den Mozzarella in grobe Würfel und den Schinken in grobe Streifen schneiden.

Tomaten-Basilikum-Sauce: Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Beides in heißem Öl glasig dünsten. Das Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen. Das Mehl drüberstäuben, anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Die Sauce aufkochen, 5 Minuten leise köcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und kräftig würzen.

Das Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und unter die Sauce mischen. Die Hälfte der Sauce ist für die Pastetenfüllung, der Rest zum Anrichten.

Fertigstellung der Pastete: Mit 2/3 der eingeweichten Nudelplatten eine Pasteten-Form auslegen, den Rest für den Deckel zurücklegen. Die Pastete wird schichtweise mit Nudeln, Mozzarella, Schinken und Parmesan ausgelegt, jede Schicht mit etwas Tomatensauce begießen. Zum Abschluss die Füllung etwas andrücken, die Butter in Flöckchen aufsetzen, die Pastete mit einem 'Nudel-Deckel' versehen und diesen mit Eigelb bestreichen.

Die Pastete im vorgeheizten Backofen (160 °C, Gas Stufe 1 - 2) etwa 45 Minuten backen. Die Pastete vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen. Die Pastetenscheiben mit der restlichen Tomatensauce anrichten.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 105 Min.

Nährwerte pro Portion: 554 kcal / 2327 kJ; E 29 g, F 19 g, KH 70 g

18.2 Terrine von grünem Spargel mit Bärlauchpesto und Salat von Tomaten und Oliven

10 Stk. Oliven	1 EL Schnittlauch
12 Stange(n) grüner Spargel	200 g Sauerrahm
Terrinenform, Klarsichtfolie	200 g Joghurt
Jodsalz, Pfeffer	je 1/4 Paprikaschote (rot und gelb)
1/2 Zitrone (Saft)	2 EL Parmesan
2 EL Balsamico	2 EL Olivenöl (kaltgepresst)
40 g Rucola	1 EL Pinienkerne
1/2 Tomate	2 EL Bärlauch
1 EL Rapsöl	

Bärlauch, Olivenöl, Pinienkerne, Parmesan im Mixer gut aufmischen. Grünen Spargel im letzten Drittel schälen, in leichtem Salzwasser mit einer Prise Zucker und einigen Tropfen Öl auf den Biss kochen, abkühlen, trocknen. Paprikaschoten säubern, entkernen, feine Würfel schneiden. Tomaten abziehen, entkernen, feine Würfel schneiden. Schnittlauch feinschneiden. Gelatine einweichen, ausdrücken und mit etwas Spargelfond auflösen. Oliven entsteinen, halbieren, Rucola waschen, trocknen. Olivenöl, Balsamico und Zitronensaft anrühren, Schnittlauch dazu, würzen und Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen. Joghurt, Sauerrahm glattrühren, Paprikaschoten, etwas Schnittlauch zugeben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Gelatine unterheben. Etwas Masse in die vorbereitete Terrine geben, Spargel einlegen, wieder Masse darauf. Das Ganze wiederholen bis die Terrine randvoll ist. Terrine gut abklopfen, Folie schließen und 4-6 Stunden kaltstellen. Oliven, Tomaten, Schnittlauch mit Dressing anmachen. Terrine stürzen, Folie entfernen, Tranchen schneiden. Rucola auf flachem Teller anrichten, angemachten Oliven-Tomatensalat daraufgeben, Terrine anlegen, Pesto daneben anrichten.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

18.3 Überraschungspastete mit Nudeln

<i>Teig:</i>	150 g gekochter Schinken
300 g Mehl	<i>Tomatensauce:</i>
1 Msp. Backpulver	2 EL Öl
1 Prise Salz	1 Zwiebel
1 Ei	1 Dose Tomaten
150 g Butter oder Margarine	(Abtropfgewicht etwa 480 g)
<i>Füllung:</i>	Salz
1 l Wasser	Pfeffer
1 TL Salz	Oregano
1 TL Öl	<i>Fleischklößchen:</i>
200 g Hörnchen- oder Schleifchennudeln	200 g gemischtes Hackfleisch
200 g Mozzarella	100 g Paniermehl

1 Ei	Paprika
1 EL gehackte Petersilie	1/2 l Brühe, etwa
Salz	50 g geriebener Parmesankäse
Pfeffer	

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten und kühl stellen.

Für die Füllung Wasser mit Salz und Öl ankochen, Nudeln hineingeben, umrühren, 10 bis 12 Minuten quellen lassen und abgießen.

Mozzarella und Schinken in Würfel schneiden.

Für die Tomatensoße Öl erhitzen, in Würfel geschnittene Zwiebel darin andünsten. Tomaten mit Flüssigkeit dazugeben, aufkochen, würzen und etwa 10 Minuten im offenen Topf fortkochen.

Aus den angegebenen Zutaten einen Fleischteig bereiten und aus der Masse walnussgroße Klößchen formen. Brühe ankochen und Klößchen darin garziehen lassen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, eine Teigdecke ausschneiden, mit Hilfe von Klarsichtfolie, Butterbrot- oder Backpapier aufrollen und kühl stellen.

Etwas Teig für den Rand zurücklassen. Restlichen Teig auf dem Boden einer gefetteten Springform ausrollen, mehrfach mit der Gabel einstechen, Formenrand aufsetzen und in den kalten Backofen setzen. E: unten. T 200 °C / 15 bis 20 Minuten.

Vom Teigrest einen Rand formen und die Pastete schichtweise mit Nudeln, Mozzarella, Schinken, Klößchen und Tomatensoße füllen. Mit Parmesankäse bestreuen und Teigdecke drübergeben. Form wieder in den Backofen setzen. E: Mitte. T 200 °C / 45 bis 50 Minuten, 5 Minuten O.

Vor dem Anschneiden etwas stehen lassen und wie Tortenstücke servieren.

19 Reisgerichte

19.1 Bunter Reisberg

250 g Langkornreis	4 Eier
2 gestr. Tl. Salz	1/2 l Joghurt (3 Becher zu je 180 ccm)
250 g Salatgurke	10 g Zucker
1 Zitrone, Saft von	1/2 TL Selleriesalz
250 g Tomaten	1 gestr. Tl. Paprikapulver
100 g reife Bananen	

Den Reis waschen, bis das Wasser klar bleibt, dann in 12 Tassen Wasser mit dem Salz 18 Minuten lang kochen. Den gekochten Reis auf einem Sieb oder Durchschlag kalt abspülen und gut abtropfen lassen, dann auf einer Platte zu einem länglichen Hügel formen, obenauf etwas abplatteln. Die Gurke ungeschält in dicke Scheiben schneiden, die Scheiben in eine Schale legen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten -auf der Oberfläche erhitzen, 1 Minute in kochendes Wasser legen, herausnehmen, die Haut abziehen. Die Tomaten abkühlen lassen und in dicke Scheibenschneiden. Die Bananen schälen und in schräge Scheiben schneiden. Die Eier 10 Minuten lang kochen, abschrecken, schälen und der Länge nach achteln. Die Gurken-, Tomaten-, Bananenscheiben und die Eiachtel. auf und an den Reisberg legen, so dass er ganz bunt wird. Den Joghurt mit dem Zucker, dem Selleriesalz und dem Paprikapulver verquirlen und über den Berg gießen. Getränk: Joghurt, mit Sanddorn gemixt 'MA 4

pro Person: 500 kcal

19.2 Granatapfelreis

2 mittelgroße Fleischtomaten (etwa 300 g)	Salz
0.5 l Hühnerbrühe	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zwiebel	1 Granatapfel
3 EL Öl	1 Banane
2 Knoblauchzehen	Zitronensaft
150 g Langkornreis	1 Zweig(e) Koriander frischer

1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, dabei die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch fein hacken. Die Hühnerbrühe aufkochen lassen und die Tomatenstückchen einlegen.

2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und dazudrücken. Den Reis hineinstreuen und

umrühren, bis alle Körnchen von einem Ölfilm umgeben sind.

3. Mit der Hühnerbrühe aufgießen, salzen, pfeffern und zugedeckt bei schwacher Hitze in 20 - 25 Minuten ausquellen lassen.

4. Inzwischen den Granatapfel quer halbieren und die Kerne herauslösen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.

5. Die Granatapfelkerne und zwei Drittel der Bananenscheiben unter den Reis heben. Mit dem Korianderzweig und den restlichen Bananenscheiben garnieren.

Gut als fruchtige Beilage oder kleiner Snack.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

1000 kJ

19.3 Risotto im Körbchen

1 Pkg. Pomodori marinati (200 g)

4 EL Wasser

1 Pkg. Risotto (350 g)

Pfeffer aus der Mühle

3 EL geriebenem Parmesan

8 Tranchen Schinken (ca. 200 g)

1 EL glattblättriger Petersilie, fein gehackt

Förmchen fetten und mit je 2 übers Kreuz gelegten Backpapierstreifen ausgelegen.

Pomodori marinati, davon ca. 8 Stück in feine Streifen schneiden, mit Risotto, geriebenem Parmesan, Petersilie und Wasser mischen, mit Pfeffer würzen. Je 2 Tranchen Schinken übers Kreuz aufeinander legen, sorgfältig in die vorbereiteten Förmchen legen, sodass ein Körbchen entsteht. Risotto darin verteilen. Gratинieren: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens. Schinkenkörbchen mit Hilfe der Papierstreifen vorsichtig aus den Förmchen heben.

Mengenangabe: 4 ofenfeste Förmchen von je ca. 8 cm Ø

pro Person: 548 kcal / 2292 kJ; E 17 g, F 39 g, KH 33 g

19.4 Risotto mit Leber und Tomaten

1 Knoblauchzehe

Fleischbrühe

200 g Hühnerleber

0.75 l Fleischbrühe

250 g Tomaten

Salz

50 g Butter

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

400 g Risotto-Reis (Vialone oder Arborio)

50 g Parmesan, frisch gerieben

50 ml trockener Weißwein, ersatzweise

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Leber waschen, von allen Häutchen befreien und hacken. Die Tomaten häuten und klein würfeln, dabei die

Stielansätze und die Kerne entfernen.

2. In einem großen Topf 1 El. Butter zerlassen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Die Leber dazugeben und kurz anbraten. Den Reis ebenfalls kurz braten.

3. Den Wein angießen und so lange kochen lassen, bis er verdampft ist. 2 Schöpfkellen Brühe dazugeben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Diesen Vorgang etwa 10 Minuten wiederholen, bis der Reis halbgar ist.

4. Die übrige Brühe und die Tomaten dazugeben und zugedeckt noch einmal etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis bißfest ist. Eventuell noch etwas Brühe dazugeben.

5. Den Reis salzen und pfeffern. Die übrige Butter in Stücke schneiden und mit dem Parmesan unterziehen. Den Risotto in vorgewärmten Tellern servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen 1 Zwiebel

Zubereitungszeit 45 Minuten

2500 kJ

19.5 Risotto mit Tomaten

2 Fleischtomaten	etwas Salz
1 EL Olivenöl	1 TL Tomatenmark
1 klein. gehackte Zwiebel	250 ml Wasser
1 gehackte Knoblauchzehe	1 Zweig Basilikum
100 g Risottoreis	10 schwarze Oliven

Die Tomaten blanchieren, häuten und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Das Öl in einem hohen Kochtopf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig braten. Unter Rühren erst den Reis, dann die Tomatenstücke hinzufügen. Die angedünsteten Zwiebeln, Knoblauch, Reis und Tomaten mit Salz würzen. Anschließend das Tomatenmark untermischen und nach und nach unter ständigem Rühren das Wasser dazugießen. In etwa 20 Minuten garen, dabei muss der Risottoreis ständig brodelnd kochen.

Die Basilikumblättchen in feine Streifen schneiden. Die schwarzen Oliven entkernen und in kleine Stücke schneiden und unter das Risotto mischen. Sofort servieren, sonst schmeckt das Risotto nicht mehr so gut.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

19.6 Risotto mit Tomaten

2 Fleischtomaten	etwas Salz
1 EL Olivenöl	1 TL Tomatenmark
1 klein. gehackte Zwiebel	250 ml Wasser
1 gehackte Knoblauchzehe	1 Zweig Basilikum
100 g Risottoreis	10 schwarze Oliven

Die Tomaten blanchieren, häuten und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Das Öl in einem hohen Kochtopf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig braten. Unter Rühren erst den Reis, dann die Tomatenstücke hinzufügen. Die angedünsteten Zwiebeln, Knoblauch, Reis und Tomaten mit Salz würzen. Anschließend das Tomatenmark untermischen und nach und nach unter ständigem Rühren das Wasser dazugießen. In etwa 20 Minuten garen, dabei muss der Risottoreis ständig brodelnd kochen.

Die Basilikumblättchen in feine Streifen schneiden. Die schwarzen Oliven entkernen und in kleine Stücke schneiden und unter das Risotto mischen. Sofort servieren, sonst verliert das Risotto an Geschmack.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

19.7 Risotto mit Tomaten und Fisch

1 EL Olivenöl oder anderes Öl	400 g Fischtranchen,
1 EL Margarine oder Butter	z. B. Haifisch, Thunfisch, Wittling (Merlan)
2 Zwiebeln, in Ringen	oder Seehecht;
2 Knoblauchzehen, gepresst	Haut, Knorpel und evtl. Gräten entfernt, in
600 g fleischige Tomaten, geschält, in Viertel	Würfeln
300 g Reis, z. B. Vialone oder Arborio	wenig Salz und Pfeffer
wenig Salz	2 EL Margarine oder Butter
1 Msp. Cayennepfeffer	50 g geriebener Parmesan
7 dl Hühnerbouillon, heiß	1/2 Bd. Basilikumblätter, fein geschnitten

Zwiebeln und Knoblauch im warmen Öl und in der Margarine oder Butter andämpfen. Tomaten beigegeben, mitdämpfen. Reis beifügen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen, nach und nach die Bouillon unter Rühren dazugießen und 15 Minuten zugedeckt köcheln. Fisch Würfel würzen, zufügen, während ca. 5 Minuten ziehen lassen, dann Margarine oder Butter, Parmesan und Basilikum sorgfältig druntermischen.

Tipps - Statt frischen Tomaten gehackte Pelati aus der Dose verwenden. - Cayennepfeffer durch 1 kleine entkernte, in Streifen geschnittene Chilischote ersetzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

19.8 Safranrisotto im Tomatenversteck

10 -12 festfleischige, runde Tomaten	150 g Rundkornreis
2 TL Salz (gehäuft)	(am besten schmecken Carnaroli, Roma oder
2 EL Olivenöl	Bomba)
1 klein. Zwiebel	einige Safranfäden

(oder 1 Döschen gemahlener Safran)	30 g frisch geriebener Parmesan
1 Glas Weißwein	Pfeffer
3/4 l Hühner- oder Gemüsebrühe, ca.	Zitronensaft
Salz	Kräuter
30 g Butter	

Von den Tomaten an der Stielseite eine Kappe abschneiden, die Kappe mit dem Stiel beiseite legen. Die Frucht mit einem Löffel aushöhlen, ohne das Fleisch zu verletzen. Mit Salz austreuen und stehen lassen, bis alles andere erledigt ist:

Die sehr fein gewürfelte Zwiebel in heißem Öl andünsten, den Reis zufügen und mitdünsten. Erst wenn alles fettdurchtränkt glänzt, die Safranfäden in etwas Wein aufgelöst hinzufügen und unterrühren. Schließlich auch den restlichen Wein angießen und alles leise köcheln.

Sobald der Wein verkocht ist, mit der Schöpfkelle die Brühe nach und nach zufügen. Salzen und sanft köcheln, immer wieder nachgießen, bis die Reiskörner weich sind, aber innen noch einen zarten Biss haben.

Zum Schluss die Butter und den Käse unterrühren. Mit Pfeffer und Zitronensaft würzen. Fein gehackte Kräuter untermischen - Basilikum, Petersilie oder Kerbel, je nach Gusto.

Die Tomaten unter fließendem Wasser ausspülen, gut abtropfen, dann innen mit Pfeffer würzen. Den Risotto einfüllen und hübsch aufhäufen. Den Deckel schräg aufsetzen.

Die Tomaten schmecken wunderbar lauwarm! Man kann sie aber auch über Dampf erwärmen. Zum Servieren richtet man pro Person ein bis zwei Tomaten auf einem Teller an und umkleckst sie mit einer grünen Kräutersauce. Dafür werden eine Hand voll Kräuter mit kochendem Wasser überbrüht, eiskalt abgeschreckt und schließlich mit einer Knoblauchzehe, einer grünen Chilischote und etwas Salz in einen Mixbecher gefüllt, mit Olivenöl bedeckt und fein püriert. Diese leuchtend grüne Kräutersauce bleibt ein, zwei Tage in einem Schraubglas im Kühlschrank frisch.

Mengenangabe: 4 -6 Personen

19.9 Schwarzer Reis

400 g kleine Tintenfische, mit Tintensack	350 g Rundkornreis-309
3 Tomaten	0.75 l Wasser oder Gemüsebrühe
1 Paprikaschote, rot oder grün	Salz
3 EL Olivenöl, kaltgepreßt	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Zwiebeln große	2 EL Sherry trockener
1 Knoblauchzehe	

1. Die Tintenfische putzen. die Tintensäcke vorsichtig entfernen, damit sie nicht beschädigt werden. Die Tintenfische waschen, größere Exemplare längs halbieren.

2. Die Tomaten häuten, halbieren, entkernen und kleinschneiden. Die Paprikaschote putzen und würfeln. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln schälen, hacken

und mit der Paprikaschote etwa 3 Minuten im Öl braten.

3. Die Tintenfische dazugeben. Den Knoblauch schälen, durchpressen und mit den Tomaten hinzufügen. Alles etwa 10 Minuten eindicken lassen. Den Reis dazugeben und gut umrühren. Mit dem heißen Wasser oder der Gemüsebrühe auffüllen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

4. Die Tintensäcke der Tintenfische über einem Gefäß öffnen und soviel Tinte zum Reis geben, bis er schwarz ist. Den Reis weitere 15 Minuten garen, dann kräftig mit Salz, Pfeffer und dem Sherry abschmecken.

5. Den Reis in eine Tonform füllen, in den ausgeschalteten Backofen stellen und etwa 10 Minuten trocknen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

2200 kJ

19.10 Tomaten-Risotto

1 Zwiebel, fein gehackt	2 dl Rotwein
1 Knoblauchzehe, gepresst	1.2 l Gemüsebouillon, heiß
1/2 EL Öl der eingelegten Tomaten	1 EL Öl der eingelegten Tomaten
200 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten (siehe Tipp), abge- tropft, in Streifen	1 TL Oreganoblättchen, fein gehackt
400 g Risottoreis	2 EL Basilikumblätter, fein geschnitten
	5 EL Parmesan, gerieben
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Zwiebel und Knoblauch im warmen Öl andämpfen, Tomaten ca. 3 Min. mitdämpfen. Reis beigegeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Wein dazugießen, vollständig einkochen. Die Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Pfanne von der Platte nehmen, Öl, Kräuter und Käse darunter rühren, würzen, in vorgewärmter Schüssel anrichten.

TIPPS: - Statt eingelegte Tomaten 100 g getrocknete verwenden, ca. 15 Min. in Wasser einweichen, abtropfen, dann 5 Min. im Rotwein vorkochen, Wein für den Risotto verwenden. - Statt polierten Reis Vollreis verwenden. Mit Olivenöl und ca. 1,8 Liter Flüssigkeit zubereiten, die Kochzeit beträgt ca. 1 Std..

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

19.11 Tomaten-Risotto - Risotto al pomodoro

4 EL Butter	oder frische, überreife, kleingehackte Tomaten,
1 mittelgroße, süße, milde Zwiebel, geschält und fein gehackt	geschält und entkernt
400 g Risotto-Reis	Frische Kräuter nach Wahl, gewaschen und fein gehackt
1 Glas halbtrockener Weißwein	75 g Parmesan oder Grana Padano, frisch gerieben
1.5 l heiße vegetarische, Fleisch- oder Hühnerbrühe, ca.	Meersalz
2-3 EL frisch gehackte Petersilie	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
400 g Tomaten aus der Dose, in großen Stücken,	

Die fein gehackte Zwiebel für etwa 8 Minuten in der Hälfte der Butter leicht anbraten. Den Reis dazugeben und die Körner gründlich austrocknen lassen. Etwa 6 Minuten rühren. Dann den Wein hineingießen, umrühren und ca. 2 Minuten lang verkochen lassen. Danach die erste Kelle Brühe dazugeben und weiterrühren. Wenn der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, wieder Brühe dazugeben. Mehrmals wiederholen, dabei unentwegt weiterrühren. Der Reis muss immer geradeso mit Flüssigkeit bedeckt sein, dass sich die Oberfläche leicht kräuselt, während er kocht. Es dauert etwa 20 Minuten, bis er gar ist. Nach den ersten 10 Minuten Tomaten und Petersilie dazugeben. Sobald das Risotto cremig ist, aber die Körner in der Mitte noch fest, von der Herdplatte nehmen. Den Parmesan oder Grana Padano sowie die restliche Butter hineinrühren, dann abdecken. Risotto 2 Minuten stehen lassen. Dann den Deckel hochnehmen, nochmals umrühren und auf einen vorgewärmten Servierteller geben. Vor dem Servieren mit einer Handvoll fein gehackter frischer Kräuter nach Wahl bestreuen. Dazu noch mehr Parmesan separat in einer Schüssel anbieten.

Hinweis: Dieses sehr frisch schmeckende Risotto ist angenehm cremig. Vorausgesetzt natürlich, Sie vergessen nicht die goldenen Regeln für seine Herstellung: Während der gesamten Kochzeit müssen Sie rühren, rühren, rühren und in regelmäßigen Abständen Flüssigkeit hinzufügen. Ein Risotto ist nicht mal eben so gemacht. Werden Sie also nicht ungeduldig, denn nur dann ist das Ergebnis auch zufriedenstellend. Sie können sowohl Tomaten aus der Dose als auch frische verwenden. Halten Sie sich nur vor Augen, dass dieses Gericht eine intensive Süße erreichen soll. Wofür Sie sich also letztendlich auch entscheiden, stellen Sie sicher, dass die Tomaten saftig, süß und reif sind. Ein gutes Testverfahren bei Dosentomaten, ob nun ganz oder in Stückchen, ist es, den gesamten Inhalt in ein Sieb zu kippen. Anschließend lassen Sie vorsichtig etwas kaltes Leitungswasser darüberlaufen, und schon sehen Sie, was sich alles unter dem farbintensiven Saft und Fruchtfleisch versteckt. Das Ergebnis kann ziemlich überraschend ausfallen und möglich herweise Tomatenstückchen in allen Reifezuständen, Stängel und andere merkwürdigen Inhalte zutage fördern. Sie werden schnell herausfinden, welchen Marken Sie vertrauen können.

Mengenangabe: 6 PERSONEN

Kochzeit: 25 Minuten

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 35 Minuten

19.12 Tomatenrisotto

1-2 EL Margarine oder Butter	1 Msp. Cayennepfeffer
1 Schalotte, gehackt	600 g Fleischtomaten, geschält, in Würfeln
1 EL Tomatenpüree	8 dl heiße Gemüsebouillon, ca.
400 g Reis (Vialone, Arborio oder Carnaroli)	4-6 EL geriebener Parmesan
1 dl Rotwein	1 EL Butter
1 Msp. Paprika	1 Tomate, in Scheiben

Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Schalotten andämpfen, Tomatenpüree kurz mitdämpfen. Reis beifügen, mitdünsten, bis er glasig ist. Hitze reduzieren, mit Wein ablöschen, einkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Gewürze, Tomaten und 1/3 der Bouillon zugeben. Rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Restliche Flüssigkeit nach und nach unter Rühren beifügen. Kochzeit 15-20 Minuten. Pfanne vom Feuer ziehen. Käse und Butter daruntermischen, anrichten und mit Tomatenscheiben garnieren.

Tipp: Die Tomaten durch eine Dose Pelati (450 g, mit Saft) ersetzen.

Mengenangabe: 4 Personen

20 Salate

20.1 Adriatischer Tomatensalat

<i>Zutaten</i>	6 EL milder Essig
1.2 kg feste, reife Tomaten	Peffer aus der Mühle
2 groß. Zwiebeln	Salz
2 EL schwarze Oliven	1 Prise Zucker
6 -8 El Olivenöl	Knoblauch nach Geschmack

Tomaten waschen, putzen und kleinschneiden, Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, alles zusammen mit den Oliven in eine Salatschale geben. Marinade aus Öl, Essig und den Gewürzen erst direkt vor dem Servieren vorsichtig unterziehen.

Mengenangabe: 6 Portionen

20.2 Basilikumsalat mit Mozzarella und Speck

300 g Mozarellakugeln (2 Päckchen)	50 g Friséesalat
Salz	2 groß. Bund Basilikum
Pfeffer	5 Tomaten
5 EL Olivenöl	1 Zitrone
6 Scheib. Bacon (Frühstücksspeck)	1 TL scharfer Senf

Abgetropfte Mozarellakugeln mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit 1 El. Olivenöl beträufeln. Speck in einer Pfanne auf kleiner Gasflamme langsam ausbraten. Friséesalat putzen, waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Basilikum abspülen, trocknen, Tomaten vierteln. Käse, Salat, Basilikumblätter und Tomatenviertel mischen und auf eine Platte geben. Zitronensaft, Senf und das restliche Öl verrühren, abschmecken und kurz vor dem Servieren über den Salat träufeln. Die Speckscheiben darauf anrichten. Beigabe: Bauernbrot (4 - 6 Portionen) Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Mengenangabe: 6 Portionen

20.3 Bataviasalat mit Crouton

1 Kopf Bataviasalat (etwa 400 g)	Salz
1 Zwiebel große	4 EL Walnussöl
4 Tomaten mittelgroße	1 EL Butter
2 Scheibe(n) Toastbrot	1 Knoblauchzehe große
2 EL Weißweinessig	1 EL Petersilie gehackte

1. Vom Bataviasalat gleich nach dem Einkauf die äußeren schlechten Blätter entfernen, das Wurzelende abschneiden, den Kopf in stehendem lauwarmem Wasser waschen, in ein Tuch einschlagen und bis zum Zubereiten ins Gemüsefach des Kühlschranks legen.
2. Die Zwiebel klein würfeln. Die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze ausschneiden. Das Brot würfeln.
3. Den Essig mit etwas Salz und dem Öl verrühren. Den Bataviasalat in kleine Stücke reißen und in eine Schüssel geben.
4. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, den Knoblauch dazu pressen, mit der Butter und den Brotwürfeln mischen und unter Wenden goldgelb braten.
5. Den Salat mit der Marinade und den Zwiebelwürfeln vermengen, die Tomaten, die Crouton und die Petersilie darauf verteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

900 kJ

20.4 Bauernsalat mit Feta-Käse

150-200 g Feta-Käse	2-3 Stiele Petersilie
1 klein. Knoblauchzehe	2 EL Zitronensaft
2-3 EL Öl (z. B. Olivenöl)	Salz
1 TL getr. Oregano	Pfeffer
4 mittelgroße Tomaten	Zucker
1 grüne Paprikaschote	8-10 schwarze Oliven
1/2 Salatgurke	evtl. Zitronenspalten zum Garnieren
1 Zwiebel (z. B. rot)	

Käse würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. 1-2 EL Öl, Oregano und Knoblauch verrühren. Käse damit beträufeln und etwas ziehen lassen. Gemüse putzen und waschen. Tomaten in Scheiben, Paprika in Ringe und Gurke in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. 1 EL Öl darunterschlagen. Gemüse, Zwiebel, Oliven und Marinade mischen. Käse mit dem Knoblauch-Öl darauf anrichten. Mit Petersilienblättchen und evtl. Zitrone garnieren. Dazu schmeckt Fladenbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

20.5 Blattsalat mit Tomaten

1 klein. Friséesalat	10 EL Walnuss- oder anderes Öl
100 g Brunnenkresse	2 EL Orangenmarmelade
250 g rote Cocktailtomaten	1 EL körniger Senf
250 g gelbe Cocktailtomaten	Salz
<i>Soße:</i>	Pfeffer, frisch gemahlen
10 EL Apfelessig	70 g gemischte Sprossen

Friséesalat und Brunnenkresse putzen, waschen und trockentupfen. Frisée in mundgerechte Stücke schneiden. Cocktailtomaten abspülen und halbieren.

Für die Soße: Essig, Öl, Orangenmarmelade und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Soße über die vorbereiteten Zutaten gießen und mit den Sprossen bestreuen.

Mengenangabe: 10 Portionen

pro Portion ca.: 115 kcal; F 10 g

20.6 Blumenkohlsalat mit getrockneten Tomaten

700 g Blumenkohlröschen	Salz
1 Schalotte	50 g entsteinte grüne Oliven
150 ml Gemüsebrühe	2 EL Olivenöl
1/2 rote Paprikaschote	4 kleine, grüne Blumenkohlblätter
4 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	4 Petersiliestängel und
1 EL Zitronensaft	Pfeffer aus der Mühle zum Garnieren
1 EL Weißweinessig	

Die Blumenkohlröschen waschen, große Röschen halbieren. In wenig Salzwasser etwa 8 Minuten bissfest kochen. Die Schalotte schälen und ganz fein würfeln und dann in der Gemüsebrühe in einem Topf ungefähr 3 Minuten kochen. Die Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse und die weißen Häute entfernen und fein würfeln. Die getrockneten Tomaten abtropfen und in feine Streifen schneiden. Nach Ende der Garzeit den Blumenkohl aus dem Wasser nehmen, die Gemüsebrühe vom Herd nehmen und den Blumenkohl in die Brühe geben. Den Zitronensaft, den Essig und das Salz hinzufügen. Abdecken und etwa eine halbe Stunde durchziehen lassen. Die Oliven in Scheiben schneiden. Nach einer halben Stunde das Olivenöl, die Paprika, die Tomaten und die Oliven unter den Salat mischen und in kleine Schälchen füllen. Mit dem Blumenkohlblatt und der Petersilie garnieren und mit Pfeffer aus der Mühle übermahlen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Garzeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

20.7 Bohnen-Tomaten-Salat

300 g breite Bohnen	2 EL Tomatenmark
Salz	Tomatenwürzsalz
200 g weiße Bohnen (aus der Dose)	1 TL getrocknete Salatkräuter
3 Tomaten	2 EL Öl
5 EL Barbecuesoße	

Breite Bohnen waschen, putzen und in Stücke teilen. In Salzwasser ca. 10 Min. garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Weiße Bohnen abgießen, abtropfen lassen. Tomaten waschen, putzen, in Spalten teilen.

Soße und Tomatenmark verrühren, mit Würzsalz, Salatkräutern abschmecken. Öl und evtl. etwas Wasser unterziehen. Breite und weiße Bohnen sowie die Tomaten dekorativ in einer flachen Schale anrichten und das Dressing darüber träufeln.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitung ca. 15 Min.

Garen ca. 10 Min.

pro Person: 90 kcal; E 2 g, F 5 g, KH 8 g

20.8 Bohnen-Tomaten-Salat

500 g Prinzessbohnen,	5 EL Öl,
4 Tomaten,	1 Msp. Senf,
2 Schalotten (fein gehackt),	Salz,
2 EL roter Weinessig,	Pfeffer aus der Mühle

Die Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser etwa 15 Minuten bissfest garen. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Schalotten mit Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Die Tomaten kurz überbrühen, kalt abschrecken, häuten, in Spalten schneiden und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Bohnen und Tomaten gründlich in der Marinade wenden und vor dem Servieren etwas durchziehen lassen. Als Beilage zu Kurzgebratenem oder mit knusprigem Brot als Zwischenmahlzeit reichen.

20.9 Bohnensalat mit Sesamsauce

250 g Bohnen weiße	Salz
2 Tomaten	Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zwiebel mittelgroße rote	5 EL Rotweinessig
2 Peperoni milde oder scharfe	4 EL Olivenöl, kaltgepresst
1 Bd. Petersilie glatte	3 EL Tahin (Sesampaste; türkisches Spezial-

geschäft oder Reformhaus)
 1 Zitrone, Saft
 Zum Garnieren:

2 Eier hart gekochte
 12 Oliven schwarze

1. Die Bohnen in ein Sieb geben, waschen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen im offenen Topf etwa 15 Minuten bei starker Hitze kochen. Den Schaum dabei abschöpfen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, mit frischem warmen Wasser bedeckt erneut aufsetzen, bei mittlerer Hitze in 45 - 60 Minuten garen und abkühlen lassen.
2. Die Tomaten kochend heiß überbrühen und häuten. Das Tomatenfleisch würfeln. Die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifchen schneiden. Die Peperoni waschen, die Stiele, die Kerne und Rippen entfernen. Die Schoten in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
3. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und auf 4 Suppenteller verteilen. Auf jede Portion Tomaten, Zwiebeln, Peperoni und Petersilie geben. Den Salat salzen und pfeffern und mit je 1 - 2 Esslöffeln Essig und 1 El. Öl beträufeln.
4. Das Sesammus in eine Schüssel geben. Nach und nach den Zitronensaft und 1/8 l lauwarmes Wasser unterrühren. Mit Salz abschmecken. Jede Portion mit Sesamsauce übergießen.
5. Die Eier pellen und vierteln, zum Beispiel mit einem Eierteiler. Die Oliven abrausen. Den Salat mit den Eivierteln und den Oliven garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Quellzeit 720 Minuten

Zubereitungszeit 105 Minuten

1800 kJ

20.10 Brokkoli-Tomaten-Salat

Petersilie	3 Rapsöl
1 Knoblauchzehe	1 TL Senf
1 Gemüsezwiebel	4 Scheib. Schinkenspeck
Salz, Pfeffer	500 g kleine Tomaten
1 TL Zucker	1 kg Brokkoli
1 EL Essig	

Brokkoli waschen, in Röschen zerpfücken, Stiele in Stifte schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, anschließend kalt abspülen. Tomaten waschen und in Viertel schneiden. Schinkenspeck in mundgerechte Stücke schneiden. Aus Senf, Rapsöl und Essig eine Sauce rühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauchzehe und Petersilie kleinhacken und hinzufügen. Gemüse, Tomaten und Schinkenspeck locker unter die Sauce heben und auf Teller anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

20.11 Brotsalat mit Gemüse

200 g (italienisches) Weißbrot vom Vortag	2 Bd. Basilikum
7 EL Olivenöl	3 EL Kapern
0.5 Salatgurke	3 EL Rotweinessig
3 Stange(n) Staudensellerie	Salz
2 Fleischtomaten	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Zwiebeln rote	

1. Das Weißbrot würfeln und in 3 Esslöffeln Olivenöl hell rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Salatgurke streifig schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
2. Den Staudensellerie in Scheibchen schneiden. Die Tomaten überbrühen, häuten, quer halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen und die Tomaten würfeln.
3. Die Zwiebeln halbieren, in Streifen schneiden. Die Basilikumblättchen abzupfen, einen Teil grob hacken, einige Blättchen zum Garnieren zur Seite legen.
4. Das Gemüse mit den Kapern (und etwas Kapernlake) mischen. Den Rotweinessig mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Olivenöl verquirlen, über den Salat gießen.
5. Die Brotwürfel und das gehackte Basilikum dazugeben und vorsichtig mischen. Mit den Basilikumblättchen garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1300 kJ

20.12 Brotsalat mit Tomaten

20 Scheib. süßliches Hefebrot	Balsamessig
Olivenöl	2 Rote Zwiebeln
Salz	12 Tomaten
Pfeffer	

Ofen auf 100 Grad vorheizen. Brotscheiben möglichst gleichmäßig mit Olivenöl beträufeln und auf einen Ofenrost legen. Im Ofen ca. 20 Minuten rösten, das Brot sollte kross sein. Ggf. ein weiteres Blech vorbereiten. Tomaten waschen, vierteln, Strunk entfernen. Zwiebeln putzen, kleinschneiden und zu den Tomaten geben. Brot aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Dann in grobe Würfel schneiden. Tomaten mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Brotwürfel zugeben und alles gut vermischen.

20.13 Bunter Couscous-Salat

2 Zitronen	1 Paprikaschote gelbe
2 EL Olivenöl	2 Fleischtomaten
0.25 l Tomatensaft	Salz
7 Knoblauchzehen	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g Couscous-Grieß	Paprikapulver scharfes
1 Gurke	1 Bd. Minze

1. Die Zitronen auspressen, den Saft mit dem Olivenöl und dem Tomatensaft mischen. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazu drücken.
2. Den Couscousgrieß in diese Mischung rühren und etwa 30 Minuten quellen lassen.
3. Die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, vom Kernhaus befreien und ebenso würfeln. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
4. Das Gemüse unter den Couscous mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen.
5. Die Pfefferminze abbrausen, von den Stängeln zupfen und unterheben.
Gut fürs Buffet geeignet.

Mengenangabe: 4 Portionen**Zubereitungszeit** 50 Minuten

1100 kJ

20.14 Bunter Nudelsalat mit gebackenen Tomaten

<i>Vinaigrette:</i>	2 Hühnerbrüste
175 ml Olivenöl	Olivenöl
3 EL Rotweinessig, ca.	Thymian
3 Knoblauchzehen, zerdrückt	Salz
1 EL Thymian, gehackt	Pfeffer
Salz	<i>Nudeln:</i>
Pfeffer	1 kg fusilli, kurzen Spiralnudeln
<i>Frisches Gemüse:</i>	2 EL Olivenöl
8 mittelgroße Karotten	<i>Tomaten:</i>
5 weiche Zucchini	1 Tomate pro Person
2 groß. rote Paprika	Salz
2 scharfe Chilischoten	Pfeffer
250 g grüne Bohnen, ca.	Brotkrumen
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Basilikum
<i>Huhn:</i>	Pinienkernen, geröstet

Olivenöl	schwarze Oliven
Zum Garnieren	Thymianzweige
	Basilikumblätter

Vinaigrette: Olivenöl, Rotweinessig, zerdrückte Knoblauchzehen, gehackten Thymian, Salz und Pfeffer in ein Glas mit Schraubverschluss füllen und kräftig schütteln.

Frisches Gemüse: Karotten, Zucchini, Paprika, Bohnen und Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden, die Chilischoten fein hacken. Bissfest dünsten und abkühlen lassen.

Huhn: Hühnerbrüste mit Olivenöl bestreichen und in eine gefettete Form legen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen bei 200 Grad rund 30 Minuten schmoren. Abkühlen lassen und in dünne Streifen schneiden.

Nudeln kochen und abseihen; sofort in Olivenöl wenden. Abschmecken und erkalten lassen. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen und kaltstellen.

Tomaten: 1 Tomate pro Person auswählen (plus ein paar mehr für ein Resteessen). Am Stielansatz kegelförmig aushöhlen und die Kerne mit dem Löffel entfernen. Auf der Unterseite einen Deckel abschneiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, dann die Tomaten mit einer Mischung aus Brotkrumen, gehacktem Basilikum und gerösteten Pinienkernen füllen. Mit Olivenöl beträufeln. Bei 200 Grad 15 Minuten im Ofen backen.

Zum Anrichten: Tomaten in die Mitte einer großen Platte stellen, Nudelsalat rundherum anrichten und mit schwarzen Oliven, Thymianzweigen und/oder Basilikumblättern garnieren. Ergibt 10 bis 20 Portionen, die genauso gut schmecken, wie sie aussehen!

Mengenangabe: 10 -20 Portionen

20.15 Bunter Salat mit Kräuter-Eierstich

2 Eier	1 Radicchio kleiner
4 EL Milch	3 Tomaten
Salz	100 g Sahnejoghurt griechischer
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	Tabascosauce
Muskat, frisch gerieben	3 EL Apfelessig
1 Bd. gemischte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Pimpinelle, Borretsch)	150 g Lachsschinken
1 Eichblattsalat	Fett für die Förmchen

1. Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, sehr fein hacken und unter die Eiermasse mischen. Zwei kleine Förmchen (oder Tassen) ausfetten, mit der Eimasse füllen und im zugedeckten Wasserbad bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten stocken lassen.

2. Den Eichblattsalat und den Radicchio zerpflücken, abspülen, abtropfen lassen und auf einer großen Platte oder in einer flachen Schüssel anrichten. Die Tomaten in Scheiben schneiden und darauf verteilen.

3. Die Förmchen abkühlen lassen, den Eierstich stürzen. In Scheiben, dann in Rauten oder

Würfel schneiden.

4. Den Sahnejoghurt mit Salz, Pfeffer, 3 Tropfen Tabasco und dem Apfelessig verquirlen. Über den Salat gießen. Den Lachsschinken in Streifen schneiden und mit dem Eierstich auf dem Salat verteilen.

Als kleine Mahlzeit oder Vorspeise geeignet.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1200 kJ

20.16 Bunter Sommersalat

400 g Kartoffeln kleine festkochende	2 EL Sonnenblumenöl kaltgepresstes
600 g Bohnen junge grüne	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
6 Zweig(e) Bohnenkraut	150 g Zwiebeln kleine rote
2 TL Gemüsebrühe gekörnte	300 g Paprikaschoten gelbe
0.5 TL Meersalz (knapp)	300 g Zucchini junge
2 EL Rotweinessig	500 g Tomaten reife, aromatische
6 EL Apfelessig	1 Handvoll Kräuter, frisch gehackt
1 EL Senf mittelscharf	200 g Schafkäse
4 EL Olivenöl kaltgepresstes	

1. Die Kartoffeln bürsten. Die Bohnen waschen, putzen und halbieren. Das Bohnenkraut zusammenbinden.

2. 1/4 l Wasser mit dem Bohnenkraut und der Brühe aufkochen. Die Bohnen und die Kartoffeln darin etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen (probieren, ob die Bohnen weich sind), und herausnehmen. Die Kartoffeln noch 5 - 10 Minuten kochen lassen.

3. Das Salz mit dem Essig verrühren. Den Senf, beide Ölsorten und 3 El. heißes Wasser damit verquirlen. Mit Pfeffer würzen.

4. Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Mit den Bohnen zur Sauce geben.

5. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zucchini in Scheiben schneiden, die Tomaten achteln. Die Kräuter dazugeben. Alles mischen und den Salat etwa 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

6. Den Schafkäse würfeln, die Hälfte unter den Salat heben, den Rest darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

1500 kJ

20.17 Bunter Tomatensalat

6 -8 verschiedenfarbige Tomaten (zum Beispiel Ochsenherz 'cuore di bue', Evergreen, Ananas, Green Zebra, Costoluti)	Pfeffer Basilikum und Rucola frischer Ziegenkäse 3 -4 EL Olivenöl Fleur de sel (Salz) 2 EL Balsamico
---	---

Je unterschiedlicher die verwendeten Früchte in ihren Farben, desto interessanter der Salat! Die Tomaten häuten, den Stielansatz keilförmig herausschneiden, die Früchte in Scheiben schneiden und fächerartig auf einer Platte anrichten. Mit Pfeffer bestreuen, zerpflückte Kräuter und den zerbröckelten Ziegenkäse darüber verteilen. Schließlich alles mit Olivenöl übergießen, salzen und ganz zum Schluss auch mit Balsamico beträufeln.

Achtung: Sobald der Salat mit Salz bestreut ist, muss er unverzüglich serviert werden, damit die Tomaten nicht zu viel Saft abgeben.

Mengenangabe: 4 -6 Personen

20.18 Bunter Tomatensalat mit Wassermelone

700 g Tomaten (z.B. Strauch-, Kirsch-, Datteltomaten, Ochsenherzen, gelbe Tomaten)	5 EL Olivenöl 3 EL Zitronensaft Salz, Pfeffer Zucker
300 g Wassermelone 2 rote Zwiebeln	1 TL abger. Schale einer unbeh. Zitrone 1/2 Bd. Minze

Tomaten waschen, Strunk herausschneiden. Tomaten je nach Größe halbieren, achteln oder vierteln. Melone in Scheiben schneiden, Schale entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Alles zusammen in einer Schale mischen.

Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker und Zitronenschale in ein Einmachglas geben, verschließen und kräftig schütteln, bis sich die Soße gut vermischt hat. Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Soße über den Salat geben und mischen. Minze darüber streuen und servieren. Schaumsüppchen von der Petersilienwurzel

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitung: 30 Min.

pro Portion: 205 kcal; E 3 g, F 16 g, KH 14 g

20.19 Caprese (Tomatensalat mit Mozzarella)

4 mittelgroße Tomaten (in Scheiben geschnitten),	Pfeffer,
2 Mozzarella-Käse (halbiert und in Scheiben geschnitten),	1 Bd. Basilikum (zerzupft),
Salz,	6 TL Olivenöl,
	4 TL Roteinessig

Tomaten und Mozzarella abwechselnd schuppenartig auf eine flache Platte oder auf 4 Salatteller legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter darauf verteilen. Öl und Essig gut miteinander vermischen und über den Salat träufeln.

20.20 Champignon-Tomatensalat

100 g Champignons	anderer Blauschimmelkäse
3 Tomaten (evtl. mehr)	5 EL Sahne (evtl. mehr)
2 EL Zitronensaft	Salz
3 Stengel Petersilie (evtl. mehr)	weißer Pfeffer
1 EL Haselnüsse	1 EL Öl
25 g Gorgonzola oder	1 EL abgeschn. Kresseblättchen

Tomaten und Champignons waschen. Tomaten achteln, Champignons in Scheiben schneiden. Pilze mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Petersilie fein, Haselnüsse grob hacken. Blauschimmelkäse mit einer Gabel fein zerdrücken, mit 1 EL Zitronensaft, Sahne, Salz, und Pfeffer verrühren. Zum Schluß das Öl tropfenweise unterrühren. Die Soße vorsichtig unter die Salatzutaten mischen, mit Kresse bestreut servieren. Der Salat schmeckt zu allen Fleisch oder Fischgerichten.

13 g Eiweiß, 41 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 2054 kJ, 490 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 15 Minuten

20.21 Crostini mit Tomaten und Käse

4 Scheib. Baguette	1 EL Weinessig
4 EL Pflanzenöl (evtl. mehr)	Salz
2 Knoblauchzehen (evtl. mehr)	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Fleischtomaten	einige Salatblätter (zum Beispiel
2 Frühlingszwiebeln	Friséesalat) und
50 g frisch geriebener	etwas Kresse zum Garnieren
Parmesankäse	

1. Elektroofen auf 200 Grad vorheizen. Baguettescheiben mit 3 EL Öl beträufeln. Knoblauchzehen abziehen und auf das Brot pressen. Die Baguettescheiben auf ein Blech setzen und 5 Minuten rösten (Gas: Stufe 3).
2. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Zwiebeln putzen, waschen und schräg in 1 cm breite Ringe schneiden. Alles auf den Brotscheiben verteilen, mit Käse bestreuen und unterm heißen Grill 2-3 Minuten gratinieren.
3. Essig mit Salz, Pfeffer und restlichem Öl verrühren. Salat und Kresse waschen, trockenschütteln und mit der Vinaigrette anmachen. Den Salat auf vier Teller verteilen, die heißen Schnitten dazugeben und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

20.22 Eier-Tomaten-Salat mit Kapern

6 Eier, hartgekochte	Salz
4 Tomaten, vollreife feste	Pfeffer, schwarzer aus der Mühle
3 EL Sahne, saure	50 g Blattspinat, junger zarter
2 EL Salatmayonnaise	1 EL Obstessig
1 Zitrone, Saft von	2 EL kaltgepresstes Öl
1 Glas Kapern, kleines	(zum Beispiel Olivenöl)
1 Msp. Senf	1/2 Bd. Schnittlauch

1. Eier pellen und in gleichmäßige Scheiben teilen. Tomaten waschen, Blütenstielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
 2. Sahne mit Mayonnaise und Zitronensaft verrühren. Kapern auf einem Sieb abtropfen lassen, die Flüssigkeit auffangen und 1 TL davon unter die Mayonnaise geben. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Kapern hinzufügen.
 3. Spinat waschen, verlesen und trockenschütteln. Essig mit 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren, Öl zufügen, und die Spinatblätter einzeln durch die Marinade ziehen. Spinat zusammen mit Eiern und Tomaten anrichten. Die Kapernmayonnaise über den Salat ziehen. Schnittlauch waschen, trockenschütteln, in Röllchen schneiden und zum Schluß überstreuen. Nach Belieben mit halbierten Cocktailtomaten garnieren.
- Tip: Für ansehnliche Salate eignen sich am besten Eischeiben. Damit sie schön gleichmäßig werden, hilft die praktische Eierharfe oder der Eierschneider (in Haushaltsfachgeschäften).

Mengenangabe: 4 Portionen

20.23 Eisberg-Salat mit Thunfisch - und Tomaten

Zutaten

1 klein. Eisbergsalat (ca. 250g)
 2 Dos. Tunfisch ohne Öl (Abtropfgew. je 150 g)
 125 g rote Kirschtomaten
 1 Bd. Radieschen (200 g)
 100 g rote Zwiebeln
 1/2 Salatgurke (ca. 300 g)

Außerdem

4 EL Balsam-Essig
 4 EL Gemüsebrühe (40 ml)
 Salz
 Pfeffer
 Zucker
 8 EL Oliveröl
 25 g Kapern
 1 Bd. Schnittlauch
 2 EL Öl
 2 Scheib. Schwarzbrot (à ca. 50g)

1. Eisbergsalat halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden. Eisbergsalat vierteln und anschließend quer in schmale Streifen schneiden. Salat waschen, abtropfen lassen und in einer Salatschleuder gut trockenschleudern. Anschließend in eine große Salatschüssel geben.

2. Thunfisch auf einem Sieb abtropfen lassen, dann mundgerecht zerpfücken und zum Salat geben. 3. Kirschtomaten waschen (evtl. halbieren), zum Salat geben. Radieschen putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Gurke schälen, längs halbieren, in Scheiben hobeln oder schneiden.

4. Vorbereitete Salatzutaten vorsichtig mischen. Essig, Brühe, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Nach und nach das Olivenöl mit einem Schneebesen unterrühren, bis eine dickliche Soße entsteht. Abschmecken. 5. Kapern zur Salatsoße geben. Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Ebenfalls untermischen, Soße über den Salat geben. 6. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schwarzbrotstücken darin knusprig anrösten, anschließend herausnehmen und in Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren über den Salat streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

20.24 Feuriger Tomaten-Tunfischsalat

1 Schale(n) Kresse
 Salz, Pfeffer
 20 g Knoblauchbutter
 1 Ministangenbrot
 4 EL kalt gepresstes Rapsöl
 4 EL Obstessig
 1 EL Zitronensaft
 50 ml Sahne
 1/16 l Weißwein

250 g Friséesalat
 1 1/2 EL Kapern
 12 schwarze Oliven
 1 EL Basilikum
 120 g Frühlingszwiebeln
 1 Chilischote
 1 rote Zwiebel
 270 g Strauchtomaten
 300 g Tunfisch (Dose)

Vorbereitung: Tomaten säubern, halbieren, Haus ausstechen und in Spalten schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln säubern und in Röllchen schneiden. Chili säubern und ebenfalls in Röllchen schneiden. Basilikum abzupfen, grob schneiden. Friséesalat zerpfücken, säubern und trocknen. Oliven entsteinen und halbieren. Kresse abschneiden. Thunfisch in Stücke teilen. Ein Viertel des Tunfisches mit etwas Weißwein und einigen Kapern, Sahne und Zitronensaft im Mixer fein pürieren, würzen. Brot in Scheiben schneiden.

Zubereitung: Friséesalat, Tomaten, Zwiebelringe, Frühlingszwiebel, Chili, Basilikum, Oliven und Kapern in einer Schüssel gut vermengen. Obstessig, kalt gepresstes Rapsöl darüber geben, mit Salz und Pfeffer würzen, nochmals gut durchmengen. Brotscheiben mit Knoblauchbutter bestreichen, im Ofen kross backen.

Anrichten: Salat auf Tellern anrichten, Thunfischstücke darüber verteilen, mit der Sahne-Thunfischmischung überziehen und mit Kresse bestreuen. Knoblauchbrot anlegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

20.25 Four S

1 Prise Zucker	5 EL Zitronensaft
1 Zwiebel	8 EL kaltgepresstes Rapsöl
1 Dos. geschälte Tomaten	2 EL Rapsöl
4 Kalbsschnitzel (dünn geschnitten)	20 g Butterschmalz
1 Bd. Radieschen	200 g Allgäuer Bergkäse
1 Salatgurke	1 Becher süße Sahne
2 Bd. Schnittlauch	

Die Kalbsschnitzel halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kalbsschnitzel von beiden Seiten scharf anbraten. Die Tomaten pürieren. Das Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Eine Auflaufform mit Butterschmalz einfetten. Jetzt die Schnitzel hineingeben und das Tomatenpüree zusammen mit der Sahne darüber gießen. Die Zwiebelwürfel gleichmäßig darauf verteilen. Den Allgäuer Bergkäse mit einer Reibe raspeln und die Käsestifte darüber streuen. Den Ofen auf 200°C vorheizen, die Auflaufform hineinstellen und die Schnitzel für circa 20 Minuten überbacken. Eine Auflaufform mit der Butterschmalz einfetten. Jetzt die Schnitzel hineingeben und die Tomaten zusammen mit den Zwiebelstücken obenauf legen. Nun die Sahne gleichmäßig über das Fleisch schütten. Den Allgäuer Bergkäse mit einer Reibe raspeln und die Käsestifte drüber streuen. Den Ofen auf 200°C vorheizen, die Auflaufform hineinstellen und die Schnitzel für circa 20 Minuten überbacken. Für den Salat die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Schnittlauch waschen und zerkleinern. Das kaltgepresste Rapsöl mit dem Zitronensaft, dem Schnittlauch und dem Zucker vermischen. Anschließend die Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt die Gurkenscheiben in die Salatsoße geben und circa 10 Minuten ziehen

lassen. Währenddessen die Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Die Radieschen nun zu den Gurkenscheiben dazugeben und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 35

20.26 Friséesalat mit Champignons und Tomaten

1 Kopf Friséesalat	1 EL Ahornsirup
250 g Kirschtomaten	4 EL Olivenöl
<i>Marinade</i>	200 g Champignons
4 EL Balsamico-Essig	2 EL Olivenöl (evtl. mehr)
Salz	Salz
Pfeffer	Pfeffer
	1 EL Wasser

Salat in Stücke teilen, Tomaten halbieren und mit Salat mischen. Für die Marinade Essig mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup vermengen und Öl unterrühren, über den Salat geben. Champignons in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Champignons 5 Minuten darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, zum Salat geben. Bratensud mit Wasser ablöschen und mit dem Salat vermengen.

Mengenangabe: 4 Portionen

20.27 Geflügelsalat mit Sprossen

500 g Hähnchenfilets	2 EL Zitronensaft
2 EL Kokosfett	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
Salz	1 TL Ingwer frisch fein gehackt
1 Kopf Eissalat (etwa 300 g)	2 TL Ingwersirup
0.5 Honigmelone	2 EL Distelöl
200 g Kirschtomaten	8 Blätter Zitronenmelisse
1 Banane reife	100 g Mungobohnensprossen
1 EL Weißwein trockener	

1. Das Hähnchenfleisch im heißen Kokosfett von allen Seiten scharf anbraten, salzen, bei schwacher Hitze weitere 10 Minuten braten, dabei öfter wenden, dann abkühlen lassen.
2. Den Eissalat putzen, waschen und in 3 cm breite Streifen schneiden. Aus der Melonenhälfte mit einem Löffel die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslösen. Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren.
3. Die Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Wein, dem Zitronensaft,

etwas Salz und Pfeffer, dem Ingwer, dem Sirup und dem Öl zu einer cremigen Masse verrühren. Die Melisseblätter waschen und vierteln. Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen.

4. Das Hähnchenfleisch in Scheiben schneiden und fächerartig auf Portionstellern ausbreiten. Den Eissalat mit den Melonenkugeln, den Tomaten und den Sprossen mischen, neben dem Fleisch anrichten, mit der Salatsauce beträufeln und die Melisse darüber streuen. Schmeckt auch mit Putenschnitzel gut.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1400 kJ

20.28 Gefüllte Tomaten

4 groß. Tomaten
62.5 g Philadelphia
125 g Speisequark
1 -2 El saure Sahne
Salz
weißer Pfeffer

1 Pr. Zucker
2 TL gehackte Senfgurken
1 EL gehackte Kräuter
(Petersilie, Dill, Zitronenmelisse, Kerbel,
Borretsch, Kresse, Liebstöckel)
Dill

Die Tomaten waschen, abtrocknen, einen Deckel abschneiden und vorsichtig aushöhlen. Philadelphia und Quark mit der Sahne cremig rühren. Gewürze, Gurke und Kräuter untermischen und in die Tomate füllen. Deckel wieder aufsetzen und mit Dill garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

20.29 Gefüllte Tomaten

4 Tomaten (ca. 500 g)
2 Prisen Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle

2 TL Saft
2 EL Pfefferminzblätter, fein geschnitten
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Füllung

3 EL Korinthen
5 EL Aceto balsamico
300 g Ziegenfrischkäse (z. B. Chavroux)
2 EL Halbrahm
1 unbehandelte Zitrone, wenig abgeriebene
Schale und

Salat

200 g Blattsalat
(z. B. Eichblatt, Frisée)
3 EL Olivenöl
Meersalz, nach Bedarf
wenig Pfeffer aus der Mühle

Von den Tomaten einen ca. 1 cm breiten Deckel abschneiden, beiseite legen. Tomaten aushöhlen, dazu Fruchtfleisch mit einem kleinen Messer herausschneiden (evtl. für eine

Tomatensauce weiterverwenden), würzen.

Füllung: Korinthen und Aceto mischen, zugedeckt ca. 30 Min. marinieren. Käse, Rahm, Zitronenschale und -saft mit den Schwingbesen des Handrührgerätes rühren, bis die Masse geschmeidig ist. Korinthen abtropfen, dabei Aceto auffangen, beiseite stellen. Korinthen und Pfefferminze unter die Masse mischen, würzen, in die Tomaten verteilen, Tomaten in die vorbereitete Form stellen, beiseite gelegte Deckel dazulegen. Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Salat: Salat auf Teller verteilen. Tomaten darauf anrichten. Beiseite gestellten Aceto über die Tomatenränder, Rest mit dem Olivenöl über den Salat träufeln, würzen. Tomatendeckel dazulegen.

Mengenangabe: 1 weite ofenfeste Form, gefettet

Backen: ca. 15 Min.

Marinieren: ca. 30 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

pro Person: 388 kcal / 1622 kJ; E 18 g, F 31 g, KH 9 g

20.30 Gegrillte Pilze auf sommerlichen Salaten in Tomaten-Vinaigrette

1 Paprikaschote, rot und gelb	1/2 TL grüne Pfefferkörner
Jodsalz, Pfeffer	1/16 l trockener Weißwein
30 g Rucola	1/2 Baguettebrot
1/4 Lollo bionda	8 schwarze Oliven
40 g Feldsalat	10 g Ingwer
1 klein. Chicorée	1/4 Zwiebel
3 EL Frischkäse	1 Knoblauchzehe
4 EL Obstessig	1 mittl. Tomate
3 EL kalt gepresstes Rapsöl	3 Egerlinge
1 EL Rapsöl	3 Champignons
1 EL Schnittlauch	2 Austernpilzkappen
1 EL Petersilie	

Alle Pilze mit Küchenkrepp gut abreiben, Austernpilzkappen halbieren, Champignons und Egerlinge in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln; Knoblauch schälen, pressen. Tomate abziehen, entkernen, in Würfel schneiden; Oliven entsteinen, grob hacken. Schnittlauch und Petersilie fein schneiden. Paprika entkernen, säubern, in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen, feinblättrig schneiden. Salate waschen, trocknen; vom Chicorée den Strunk ausschneiden, halbieren, Spitzenblätter ablösen; Brot in Scheiben schneiden. Frischkäse mit Kräutern, Jodsalz und Pfeffer anmachen, auf Brotscheiben streichen. Pilze auf geöltem heißen Grill beidseitig rösten, danach würzen. In heißem Rapsöl Paprika mit Ingwer angehen lassen, Knoblauch zufügen, würzen. Tomaten in eine Schüssel geben, Zwiebeln, Oliven, Petersilie, Schnittlauch, grüne Pfefferkörner unterheben, mit Jodsalz und Pfeffer würzen; Obstessig, kalt gepresstes Rapsöl und Weißwein unterrühren.

Käsebrötchen im Ofen überbacken; Ingwer, Paprika darauf anhäufeln. Salate zu einem Bukett im tiefen Teller anrichten, Chicoréespitzenblätter dekorativ einstecken - Vinaigrette darüber gießen. Pilze darüber verteilen, mit Pfeffer aus der Mühle nochmals darüber gehen; Käsepaprikabrötchen anlegen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

20.31 Gekräuterte Mini-Berliner und Tomatensalat

1 Scheib. Salz	abgeriebene Schale von 1 Zitrone
1 Pkg. Trockenbackhefe	250 g Weizenmehl (Type 1050)
1 Prise Zucker	250 g Weizenmehl (Type 550) ,
1 Pkg. TK-Kräuter für Frankfurter Soße (100 g)	sowie ein EL davon zum Bestäuben
oder feingehackte frische Kräuter	Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen	2 EL Rapsöl
150 ml lauwarme Milch	2 EL Balsamessig
1 Eigelb	1 klein. Gemüsezwiebel
1 frisches Ei	3 Fleischtomaten
50 g Markenbutter	1 Eiweiß
	150 g Allgäuer Emmentaler am Stück

Die angegebenen Teigzutaten verkneten und den Teig an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig 1/2 cm dick ausrollen und Kreise von 4 cm Durchmesser ausstechen. Den Käse in Würfel von 1 cm Kantenlänge schneiden. Die Hälfte der Teig-Plätzchen mit Eiweiß bestreichen und jeweils einen Käsewürfel in die Mitte drücken. Die andere Hälfte der Plätzchen darüber legen, an den Rändern zusammendrücken und in der Hand zu Bällchen formen. Erneut gehen lassen. In der Fritteuse bei 180°C 4-5 min goldbraun ausbacken. Tomaten in Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden und auf einer Platte anrichten. Essig, Rapsöl, Salz und Pfeffer verrühren und darüber geben. Bällchen mit Mehl bestäuben und dazulegen.

Mengenangabe: 4-6 Personen

560 kcal / 2340 kJ

20.32 Gemüsesalat mit Sardinen

400 g Bohnen grüne	16 Oliven schwarze
200 g Möhren junge	200 g Sardinen in Öl eingelegte
200 g Erbsen enthülste	4 Sardellenfilets
200 g Zucchini	4 EL Mayonnaise
400 g Tomaten kleine	1.5 TL Aceto balsamico

6 EL Joghurt	2 Msp. Rosenpaprikapulver
Salz	2 EL Schnittlauchröllchen
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	

1. Das Gemüse waschen. Die Bohnen halbieren und in wenig Salzwasser etwa 18 Minuten zugedeckt kochen. Die Möhren schälen, würfeln und in 100 ml Salzwasser mit den Erbsen zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten.

2. Die Zucchini schälen und würfeln. Die Tomaten vierteln und die Stielansätze ausschneiden. Das Gemüse abgießen, abkühlen lassen und mit den Zucchini, den Tomaten und den Oliven mischen.

3. Die Sardinen auf vier Tellern anrichten. Die Sardellenfilets klein schneiden und mit der Mayonnaise, dem Essig, dem Joghurt, etwas Salz und Pfeffer und dem Paprikapulver verrühren. Unter den Salat heben. Den Salat portionsweise neben den Sardinen anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

1400 kJ

20.33 Glasnudel-Tomaten-Salat

200 g Glasnudeln	4 EL Aceto balsamico bianco
Wasser, siedend	4 EL Olivenöl
1 kg Tomaten	1 TL Salz
(z. B. Ochsenherz, gelbe Cherry, Sardi, Dat- tel)	1 TL roter Tabasco
1 Knoblauchzehe	1 Bd. Basilikum

Glasnudeln mit dem Wasser übergießen, ca. 4 Min. stehen lassen. Nudeln kalt abspülen, abtropfen. Tomaten schneiden, Knoblauchzehe in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben. Essig und Öl begeben, mischen, würzen. Nudeln mit der Küchenschere 2-3-mal durchschneiden, begeben, mischen. Basilikum in Streifen schneiden, daruntermischen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

pro Person: 397 kcal / 1657 kJ; E 7 g, F 16 g, KH 56 g

20.34 Griechischer Bauernsalat

<i>Für den Salat:</i>	1/2 Salatgurke
1 Eisbergsalat	4 Tomaten
1 Bd. Blatt Petersilie	2 Gemüsezwiebeln

50 g schwarze Oliven (12-16 St.)
125 g Schafskäse

Für die Soße:

4 EL Olivenöl

1 -2 EL Kräuternessig
Pfeffer, frisch gemahlen
Salz
evtl. Knoblauchzehe

Salat in Streifen schneiden, Petersilie darübergeben. Gurken in Streifen schneiden, Tomaten in Scheiben und Zwiebeln in ganz dünne Ringe schneiden. Schafskäse bröckeln. Alles auf dem Salat verteilen. Marinade verrühren und extra dazustellen.

20.35 Griechischer Bauernsalat

Salat

4 Fleischtomaten, nicht allzu reif
1 Gurke
2 Zwiebeln
1 Peperoni
10 schwarze Oliven
1 EL Kapern

150 g Schafkäse (Feta)

Sauce

2 EL Zitronensaft
1 TL Oregano
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/4 TL Salz
4 EL Olivenöl

Tomaten halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Gurken und Zwiebeln in großzügige Scheiben, Peperoni in breite Streifen schneiden, alles mischen, in Suppenteller oder Salatschüssel anrichten, mit Oliven, Kapern und in Würfel geschnittenem Feta bestreuen. Alle Zutaten der Sauce mit dem Schwingbesen verrühren und über den Salat gießen.

20.36 Griechischer Bauernsalat

1 Salatgurke
500 g Tomaten
1 Bd. Frühlingszwiebeln
2 Paprikaschoten
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
5 EL Olivenöl
4 EL Weinessig

125 g Schafkäse
2 Eier hart gekocht
1 Anchovisfilets kleines Döschen
1 EL Kapern
50 g Oliven schwarze
1 EL frischer Oregano (oder 1 Tl. getrockneter Oregano)

1. Die Salatgurke gründlich waschen und mit der Schale in Scheiben oder in Würfel schneiden. Die Tomaten abspülen, halbieren und die Stielansätze keilförmig ausschneiden. Die Tomaten in Achtel oder in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls gründlich waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, die Stiele und Kerngehäuse ausschneiden, die Schoten ausspülen und in Streifen schneiden.

2. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. Aus Salz, Pfeffer, dem Olivenöl und dem Weinessig eine Marinade rühren und unter den Salat mischen.

3. Den Schafkäse in Würfel schneiden. Die Eier achteln. Die Anchovisfilets halbieren. Mit den Kapern und den Oliven auf dem Salat verteilen und alles mit dem Oregano bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

2100 kJ

20.37 Grüner Kartoffelsalat mit Cherrytomaten

150 g TK-Blattspinat	etwas Pfeffer
750 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend	1 Prise gemahlener Koriander
1 Prise Salz	1 Prise Zucker
2 Schalotten	150 g Cherrytomaten am Strauch
500 ml Buttermilch	1 EL Rapsöl

Blattspinat auftauen lassen. Kartoffeln waschen und in Salzwasser etwa 20-25 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Schalotten pellen und würfeln. Buttermilch mit Spinat und Schalotten pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Zucker abschmecken. Die Kartoffeln damit mischen. Cherrytomaten am Strauch in Portionen teilen. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tomaten darin kurz scharf anbraten. Auf dem Kartoffelsalat anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten (ohne Auftauzeit)

je Portion: 222 kcal / 929 kJ

20.38 Gurken-Tomatensalat

1 TL schwarze Pfefferkörner	1 Zwiebel
1 Salatgurke	1 Bd. Basilikum
400 g Strauchtomaten	50 ml Basilikumrapsöl
Jodsalz	1 Bd. Basilikum
Pfeffer aus der Mühle	

Gurke und Tomaten waschen. Zwiebel schälen. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Aus den Tomaten die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten in Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden. Tomaten- und Gurkenscheiben nebeneinander auf einer Platte anrichten und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Basilikum putzen, waschen und in Streifen schneiden. Mit den Zwiebelringen über die Gemüsescheiben streuen. Zum Schluss mit

Rapsöl beträufeln und sofort servieren.

Zubereitung des Basilikumrapsöls: Basilikumblätter von den Stielen zupfen, vorsichtig waschen und mit Küchentrepp trockentupfen. Zusammen mit den Pfefferkörnern in eine Flasche geben und mit Rapsöl auffüllen. Vor Gebrauch an einem dunklen Ort drei Wochen ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

20.39 Insalata caprese

500 g Tomaten

Salz, frisch gemahlenem Pfeffer

2 Pkg. Mozzarella (300 g)

Olivenöl

1 Bd. Basilikum

Tomaten abbrausen, Stielansätze entfernen und Tomaten in Scheiben schneiden. Mozzarella (300 g) abtropfen lassen, Käse ebenfalls in Scheiben schneiden. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Tomaten- und Mozzarellascheiben auf zwei Tellern dachziegelartig anrichten und mit Basilikum garnieren. Salat mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Dazu schmeckt frisches italienisches Brot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

pro Person ca.: 240 kcal; E 16 g, F 18 g, KH 3 g

20.40 Italienischer Tomaten-Brot Salat

400 g Tomaten (gelbe und rote Cherrytomaten)

1 Bd. Basilikum

1 Bd. Rucola

200 g Ciabattabrot

3 EL bestes italienisches Olivenöl

100 ml Balsamicoessig

Salz

100 g grüne und schwarze Oliven, gehackt

Pfeffer

1 Mozzarella

Zucker

3/4 des Balsamicoessigs im Topf erhitzen. Die Ciabattascheiben auf ein Blech legen und vorsichtig mit dem Essig beträufeln, nicht ertränken. Tomaten halbieren, Mozzarella in kleine Würfelchen schneiden und alles mit Olivenöl und dem restlichen Essig vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und vorsichtig den grob gehackten Basilikum und Rucola unterheben. Das marinierte Brot in Würfelchen schneiden und in den Salat geben.

Tipp: Der Tomaten-Brot-Salat kann in ausgehöhlten Tomaten serviert werden.

20.41 Kartoffelsalat mit Tomaten und Basilikum

1 Bd. Basilikum	Salz, Pfeffer
30 g Pinienkerne	1 Knoblauchzehe
9 EL kaltgepresstes Rapsöl	8 EL Weißweinessig
50 g Rucola	1/4 l Brühe
400 g Kirschtomaten	1 kg fest kochende Kartoffeln

Kartoffeln waschen und mit Schale 20-25 Minuten kochen. Pellen und in Scheiben schneiden. Brühe und die Hälfte des Essigs erhitzen. Knoblauch abziehen, durch die Presse drücken und dazugeben. Würzen. Über die Kartoffeln gießen und ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Tomaten waschen, halbieren. Rucola waschen, verlesen, trockentupfen und etwas zerpflücken. Beides zu den Kartoffeln geben. Restliches Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren, darüber geben. Abschmecken. Geröstete Pinienkerne und gehacktes Basilikum über den Salat geben.

Mengenangabe: 4 Personen

20.42 Melonen-Tomaten-Salat*Sauce*

4 EL Zitronenessig
4 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Salat

1 Melone (ca. 800 g, z. B. Cavaillon)
250 g kleine Cherrytomaten
125 g Mozzarella-Perlen
1 EL Pfefferminzblätter, in feinen Streifen

Essig und Öl in einer großen Schüssel verrühren, Soße würzen.

Salat: Die Melone entkernen, mit einem kleinen Kugelausstecher Kügelchen ausstechen (etwa 300 g). Diese mit Tomaten, Mozzarella und Pfefferminze zur Soße geben, alles gut mischen, in einer verschlossenen Picknick-Dose im Kühlschrank ca. 1 Std. ziehen lassen. Lässt sich vorbereiten: den Salat 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Ziehen lassen: ca. 1 Std.

Pro Person: 276 kcal / 1154 kJ; E 8 g, F 19 g, KH 18 g

20.43 Mexikanischer Tomatensalat

6 Tomaten	5 EL Olivenöl
2 Avocados	1 TL flüssiger Honig
1 rote Zwiebel	Salz
1/2 Bd. Koriander	Cayennepfeffer
1/2 Limette, Saft von	100 g Nachos oder Tortilla-Chips
50 ml Brühe	

Tomaten abbrausen, Stielansätze entfernen, würfeln. Avocados schälen, halbieren, Kern auslösen, Fruchtfleisch ebenfalls in Würfel schneiden. Tomaten und Avocados in einer Schüssel behutsam mischen.

Zwiebel abziehen, fein hacken. Koriander abbrausen, trockentupfen, Blättchen abzupfen, fein hacken. Mit Zwiebelwürfeln, Limettensaft, Brühe, Öl sowie dem Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Dressing über die Salatzutaten träufeln und den Salat mit Mais-Chips anrichten. Übrige Mais-Chips sowie Rest des Dressings separat dazustehen, damit sich jeder selbst bedienen kann.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Person ca.: 490 kcal; E 2 g, F 42 g, KH 4 g

20.44 Mozzarella Tomatensalat

2 Tomaten	1 EL Limonensaft
150 g Mozzarella	1 Löffelspitze Senf
1 Scheib. Räucherlachs	Salz
1 Zweig Basilikum	Pfeffer
2 EL Olivenöl	klein. Prise Zucker

Waschen Sie die Tomaten und schneiden Sie sie dann in Scheiben. Auch den Mozzarella schneiden Sie in Scheiben. Dann mischen Sie aus Olivenöl, Limonensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker eine Salatsauce und marinieren die Tomaten- und Mozzarellascheiben kurz darin.

Geben Sie die Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd ringförmig auf einen Teller. In die Mitte legen Sie eine Scheibe Räucherlachs. Schneiden Sie dann die Basilikumblätter in feine Streifen und streuen sie über den Salat. Gießen Sie zum Schluss auch noch die restliche Salatsauce über den Salat.

Dazu passt Baguette.

Mengenangabe: 1 Person

20.45 Mozzarella-Tomaten-Salat

800 g Tomaten	1/2 dl Olivenöl
100 g Rucola	50 g geriebener Parmesan
250 g Mozzarella di Bufala campana	4 EL Aceto balsamico bianco
1 TL Fleur de Sel	230 g Brot
2 Bd. Basilikum	

Tomaten in Scheiben und Schnitze schneiden, mit Rucola auf Tellern verteilen. Mozzarella in Scheiben schneiden, darauf verteilen, Fleur de Sel darüberstreuen. Basilikumblätter und Öl pürieren, Parmesan daruntermischen. 2 EL davon mit dem Aceto mischen, über den Salat verteilen. Brot 5-mal tief einschneiden, sodass es unten noch zusammenhält. Pesto in die Einschnitte verteilen. Backen: ca. 8 Min. in der Mitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, in Stücke schneiden.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen: ca. 8 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min

pro Portion: 547 kcal; E 22 g, F 32 g, KH 41 g

20.46 **Mozzarella-Tomaten-Salat mit Pesto**

3 klein. Zucchini (ca. 300 g)	2 EL Balsamessig (Aceto balsamico)
750 g Tomaten	Salz
2 Zwiebeln	Pfeffer (a. d. Mühle)
2 Mozzarella (à 125 g)	4 EL Olivenöl
1 Bd. Basilikum	

Zucchini und Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Für das Pesto: Basilikumblätter von den Stielen zupfen, im Universalzerkleinerer grob hacken und mit Essig, Salz, Pfeffer, 2 EL Wasser und Olivenöl mit dem Schnellmixstab des Handrührgeräts fein pürieren. Tomaten, Zucchini und Mozzarella dachziegelartig auf Tellern anrichten, mit Zwiebelwürfeln bestreuen und mit dem Pesto servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 25 Minuten

Pro Portion: 292 kcal / 1224 kJ

20.47 **Nudelsalat mit Käsedressing**

Salz	schentomaten)
300 g Penne (italienische Nudeln)	150 g Edelpilzkäse (eine nicht zu reife, kräftige Sorte)
1 kg feste reife Tomaten (möglichst Fla-	

200 g Schmant, ersatzweise saure Sahne	1 Bd. Petersilie glatte
2 EL Olivenöl	1 Bd. Schnittlauch
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	3 Zweig(e) Zitronenmelisse
1 Bd. Basilikum	25 g Pinienkerne

1. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Penne darin nach der Packungsbeschreibung bissfest garen. In ein großes Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abkühlen, damit sie nicht weitergaren. Die Nudeln gut abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Tomaten waschen, vierteln oder achteln und entkernen, dabei von den Stielansätzen befreien. Den Edelpilzkäse mit dem Schmant und dem Olivenöl im Mixer pürieren, anschließend vorsichtig mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

3. Die Nudeln mit der Käsecreme vermengen. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, verlesen und ohne die groben Stiele fein hacken, dabei einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen. Die Kräuter und die Tomaten vorsichtig unter die Nudeln mengen.

4. Die Pinienkerne grob hacken, in einer trockenen Pfanne goldgelb rösten, über den Salat streuen und diesen mit den beiseite gelegten Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

2000 kJ

20.48 Panzanella

1 l Wasser,	1 Bd. Petersilie (gehackt),
500 g trockenes Brot,	1 Peperoni (klein geschnitten),
4 Sardellen (fein geschnitten),	1 EL Essig
4 Tomaten (Würfel),	<i>Garnitur:</i>
1 Zwiebel (fein gehackt),	2 Tomaten (Scheiben),
1 Essiggurke (Würfel),	2 hart gekochte Eier (Achtel),
3 EL Olivenöl,	2 EL Kapern,
1 Bd. Basilikum (gehackt),	1 EL Olivenöl

Wasser aufkochen und über die Brotscheiben gießen, 30 Minuten stehen lassen. Brot ausdrücken, in kleine Stücke hacken und in eine Salatschüssel geben. Alle Zutaten für den Salat der Reihe nach zufügen und sorgfältig durchmischen. Mit Tomaten, Eiern und Kapern dekorieren und mit Olivenöl beträufeln.

20.49 Paprika-Tomaten-Salat

750 g Paprikaschoten (bunt gemischt)	schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)
600 g reife Fleischtomaten	1/2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
5 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe (durchgepresst)
2 EL Zitronensaft	1 Bd. glatte Petersilie
Salz	

1. Paprikaschoten senkrecht halbieren und putzen. Die Hälften auf die Schnittfläche legen, flach drücken, mit der Hautseite nach oben auf den Gitterrost des Backofens legen. Auf der 2. Einschubleiste von oben unter dem heißen Grill 10-12 Minuten kräftig bräunen, bis die Haut Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Küchenhandtuch bedeckt abkühlen lassen, die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch in dicke Streifen schneiden.

2. Die Tomaten blanchieren und häuten. Die Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Paprika und Tomaten dekorativ in einer Schale anrichten.

3. Für die Salatsauce das Olivenöl mit Zitronensaft und den Gewürzen verrühren. Die Petersilie grob hacken und untermischen. Die Sauce über Paprika und Tomaten gießen, zugedeckt 30 Minuten durchziehen lassen. Als Vorspeise servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Pro Portion: 61 kcal / 255 kJ; E 2 g, F 1 g, KH 9 g

20.50 *Pizza-Balls*

1 Tomate, in Würfeli	200 g Nussbrot, in ca. 12 Scheiben
1 Zucchini, in Würfeli	<i>Sauce</i>
85 g entsteinte schwarze Oliven, in Scheibchen	4 EL Aceto balsamico bianco
1 Mozzarella (ca. 150 g), in Würfeli	4 EL Rapsöl
100 g Rohschinken in Tranchen, fein geschnitten	1 Knoblauchzehe, gepresst
1 1/2 TL Salz	1/2 TL Salz
wenig Pfeffer	wenig Pfeffer
500 g Pizzateig	<i>Weitere</i>
2 EL Olivenöl	1 Melone (z. B. Galia), in Kugeln
1 1/2 EL Oregano, fein geschnitten	200 g Cherry-Tomaten
<i>Weltmeistersalat auf Nussbrot</i>	120 g Mozzarella-Perlen
	1 EL Pfefferminze, fein geschnitten
	100 g Rucola

Für die Füllung alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen. Pizzateig in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen, mit dem Wallholz auf wenig Mehl zu Rondellen (je ca. 15cm Ø) wallen. Füllung auf die Mitte der Teig Rondellen geben, Kugeln formen, gut andrücken. Mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Olivenöl mit Oregano mischen, Pizza-Balls damit bestreichen. Backen: ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des auf

200 Grad vorgeheizten Ofens.

Brotscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Rösten: ca. 5 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen.

Für die Sauce alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Melonenkugeln, Tomaten, Mozzarella und Pfefferminze mit der Sauce mischen. Brotscheiben mit Rucola belegen, Chügeli-Salat darauf verteilen.

Tipp: Brot in Würfel schneiden, rösten und als Brotsalat im Glas servieren.

Mengenangabe: 12 Stück

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Backen: ca. 40 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Stück: 127 kcal / 532 kJ; E 4 g, F 7 g, KH 12 g

20.51 Presssack-Tomaten-Salat in Kümmel-Vinaigrette

1/2 EL Kümmelkörner	700 g Tomaten
150 ml Öl	2 Bd. Radieschen (500 g)
1 EL Senf (mittelscharf)	700 g Presssack (Schweinesülzwurst)
9 EL Weißweinessig	150 g Zwiebeln
6 EL Walnussöl	200 g Gewürzgurken
Salz	1 Bd. Schnittlauch
schwarzer Pfeffer (a. d. Mühle)	12 Laugenstangen oder -brezeln
1/2 TL Zucker	

1. Den Kümmel in 1 El Öl kurz rösten, dann mit Senf, Essig, restlichem Öl und Nussöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

2. Die Tomaten und die Radieschen waschen und putzen. Tomaten, Radieschen und Presssack in 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln pellen, die Zwiebeln und die Gurken sehr fein würfeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

3. Alle Zutaten mit der Vinaigrette mischen, in einer Schüssel anrichten und mit Laugenstangen oder -brezeln servieren.

Mengenangabe: 12 Por

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Portion: 580 kcal / 2428 kJ; E 17 g, F 37 g, KH 45 g

20.52 Romanasalat mit Käse und Kiwi

1 Kopf Romanasalat (klein)	200 g Emmentaler
4 Tomaten reife	4 EL Obstessig
2 Kiwis	4 EL Pflanzenöl

Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

3 EL Sahne saure

1. Den Romanasalat zerpfücken, gut waschen, abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Die Kiwis schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Käse eventuell entrinden. In dünne Streifen schneiden. Mit dem Salat, den Tomaten, den Kiwis und dem Käse, auf einer Platte anrichten.
3. Für die Sauce den Obstessig mit dem Öl, Salz, Pfeffer und zum Schluß der Sahne kräftig verquirlen. Über den Salat träufeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

1200 kJ

20.53 Rosenkohl-Tomaten-Salat

500 g Rosenkohl
1 Tas. Wasser
Salz
6 Tomaten
1/2 Bd. Petersilie, glatte

25 g Walnußkerne
1 EL Balsamessig, evtl. mehr
Zucker
Pfeffer (a. d. Mühle)
3 EL Öl

Rosenkohl putzen und 8 - 10 Min. in kochendem Salzwasser auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen. Mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und halbieren. Tomaten waschen, putzen, vierteln, und entkernen. Die Kerne mit 1/2 TL Salz mischen. Nach 10 Min. durch ein Sieb streichen. Tomatenviertel nochmals halbieren. Petersilienblätter waschen, vom Stiel zupfen. Walnußkerne im Universalzerkleinerer grob hacken. Rosenkohl, Tomaten, Petersilienblätter und Walnüsse mischen. Tomatenfond mit Essig, einer Prise Zucker, Pfeffer und dem Öl verrühren und über den Salat gießen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Pro Portion: 167 kcal / 698 kJ

20.54 Rucola-Salat mit Mozzarella

2 Bd. Rucola (etwa 100 g)
300 g Tomaten schnittfeste
1 Kugel(n) Büffelmilch-Mozzarella (etwa 250 g)

1 EL Aceto balsamico
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL Olivenöl, kaltgepreßt

1. Den Rucola waschen, trocken schwenken und nicht zu klein zerzupfen. Die Tomaten waschen und in Schnitze schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

2. Den Rucola mit den Tomaten und dem Mozzarella auf Tellern anrichten.

3. Den Aceto balsamico mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl darunterschlagen. Den Salat mit der Sauce beträufeln und sofort servieren.

Dazu paßt Weißbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 10 Minuten

840 kJ

20.55 Rucola-Salat mit Pfifferlingen

500 g Pfifferlinge

2 EL Weißweinessig

500 g kleine Tomaten

Salz

150 g Rucola

Pfeffer

1/2 Bd. Basilikum

6 EL Olivenöl

1 Zweig Rosmarin

30 g Pinienkerne

1 Knoblauchzehe

4 EL Keimöl

4 EL Balsamico-Essig

30 g gehobelter Parmesan

Pilze putzen und feucht abreiben. Tomaten waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Rucola und Kräuter abbrausen, trockenschütteln. Rucola in Stücke teilen, vom Basilikum und Rosmarin Blätter bzw. Nadeln abzupfen, fein hacken. Knoblauch pellen, in Scheiben teilen.

Die Tomaten mit Basilikum auf 4 Tellern anrichten. 2 EL Balsamico- mit Weinessig, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl unterschlagen. Die Hälfte des Dressings über die Tomaten träufeln. Rest mit Rucola mischen.

Pinienkerne ohne Fettzugabe rösten. Pilze im heißen Keimöl 4 Min. braten, nach 2 Min. Rosmarin, Knoblauch zufügen, mitgaren. Würzen, mit 2 EL Balsamico-Essig ablöschen. Pfifferlinge mit dem Rucola über die Tomaten verteilen. Mit Pinienkernen, Parmesan bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person: 380 kcal; E 8 g, F 32 g, KH 11 g

20.56 Rucolasalat mit Tomaten

1 Bd. Rucolablätter	4 EL Rapsöl
2 klein. Rettiche	1 Prise Zucker
4 Tomaten	3 EL Weinessig
4 Scheib. Frühstücksspeck	2 EL Mineralwasser
Pfeffer, Salz	2 EL geraspelter Allgäuer Emmentaler
1 TL Senf	

Salatblätter waschen und trocknen. Rettich putzen und in dünne Scheiben schneiden, Tomaten vierteln. Frühstücksspeck leicht anbraten. Senf mit Öl verrühren, mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken, Essig und Wasser unterrühren. Alle Salatzutaten locker unterheben und mit Käse bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.) 20

20.57 Salade niçoise

1 Kopfsalat	1 EL Weinessig
500 g Tomaten	Salz
1 Dos. Thunfisch in Öl (150 g)	Pfeffer, frisch gemahlen
24 Oliven schwarze	1 Msp. Kräuter getrocknete provenzalische
3 EL Olivenöl	

1. Den Salat von den äußeren Blättern befreien, putzen und zerlegen. Die Blätter gründlich waschen und mit der Salatschleuder trocknen. Auf vier Teller verteilen.

2. Die Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Salatblättern anrichten. Den Thunfisch abtropfen lassen, das Öl auffangen. Die Fischstücke etwas auseinanderzupfen und auf den Salat legen. Die Oliven dazugeben.

3. Das Öl vom Thunfisch mit dem Olivenöl und dem Essig verrühren, salzen und pfeffern. Die Sauce über den Salat gießen. Die Kräuter zwischen den Fingern zerreiben und darüber streuen.

Dazu schmeckt Baguette und ein frischer provenzalischer Rosé.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

790 kJ

20.58 Salat aus Gabelspaghetti mit Thunfisch und Kirschtomaten

250 g Gabelspaghetti	1 Dos. Thunfisch im eigenen Saft
4 Frühlingszwiebeln	<i>Dressing:</i>
250 g Kirschtomaten	

3 EL Rotweinessig	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
Salz	

Die Gabelspaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. In ein Sieb schütten, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und in eine Schüssel füllen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und dazugeben. Den Thunfisch aus der Dose nehmen, in kleine Stücke teilen und mit den Gabelspaghetti zu den anderen Zutaten geben. In einer zweiten Schüssel den Essig und das Olivenöl, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen zu einer cremigen Soße verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Soße über die Zutaten gießen, vorsichtig mischen, abschmecken und nach Belieben nachwürzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Nährwerte pro Portion: 415 kcal / 1740 kJ; E 15 g, F 18 g, KH 47 g

20.59 Salat aus Tomaten und Austernpilzen

1800 g Tomaten	4 Bd. Schnittlauch
20 ml Balsamessig, hell	2 Knoblauchzehen
600 g Austernpilze	100 g Pinienkerne
150 g Zwiebeln	200 ml Rapsöl, kaltgepresst
20 ml Rapsöl	100 g Hartkäse, 30 %
4 Bd. Petersilie, glatt	10 Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer, Zucker)

Tomaten waschen, Stängelansätze herausschneiden, in dünne Scheiben schneiden, fächerartig auf Tellern anrichten, mit Balsamessig beträufeln. Austernpilze putzen, in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Rapsöl erhitzen, Zwiebel hinzugeben, anschwitzen, Austernpilze hinzugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Austernpilze im vorgewärmten Backofen bei 60 °C warm stellen. Kräuter waschen. Petersilie von den Stängeln zupfen (etwas für die Garnitur zurücklegen). Knoblauchzehen abziehen. Petersilie, Schnittlauch, Knoblauch und Pinienkerne fein schneiden oder hacken. Kräuter in eine Schüssel geben, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Zucker hinzugeben, glatt rühren. Anrichtehinweis: Austernpilze auf den Tomatenscheiben verteilen, mit Pesto überziehen. Gehobelten Hartkäse über den angerichteten Salat geben. Mit Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 317 kcal / 1327 kJ

20.60 Salat Caprese (Tomatensalat mit Mozzarella)

1 Bd. Rucola,	Salz,
4 Tomaten,	Pfeffer,
1 Mozzarella,	Balsamicoessig,
1 Zweig Basilikum,	Olivenöl

Auf einen Teller Rucola anrichten, die in Scheiben geschnittenen Tomaten darüber legen, zwischen die Tomatenscheiben Scheiben von Mozzarellakäse schieben. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl eine Marinade bereiten und darüberträufeln. Mit Basilikumblätter garnieren.

20.61 Salat mit Hähnchenbrust

Hähnchenbrust

- 2 Hähnchenbrüste
- 2 EL Olivenöl

Salat

- 3 Handvoll Eisbergsalat
- 1 Handvoll Radicchio
- 6 Sherrytomaten
- 1 Handvoll frische Kräuter, Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Ysop, ...

Dressing

- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Sherryessig
- 2 EL Cream Sherry
- 1 EL Senf
- 1 Schalotte
- Pfeffer aus der Mühle, Salz
- etwas getrockneter Thymian

Ein leichtes Abendessen für den Sommer.

Hähnchenbrüste abwaschen, abtrocknen und pfeffern. Olivenöl in einer Grillpfanne stark erhitzen und die Hähnchenbrüste von beiden Seiten scharf anbraten. In Alufolie einpacken und ruhen lassen.

Die Salate waschen, verlesen und mit den Kräutern auf zwei großen Tellern verteilen.

Die Zutaten für das Dressing in einen Schüttelbecher geben und miteinander vermischen, bis eine geschmeidige Emulsion entsteht. Zwei Drittel des Dressings über den Salat geben.

Die lauwarmen Hähnchenbrüste schräg aufschneiden und auf dem Salat anrichten. Den Rest des Dressings und etwas Fleur de Sal darüber geben. Mit Kräutern dekorieren.

Dazu: Baguette

Getränkertipp: ein leichter aromatischer Weißwein

Mengenangabe: 2 Portionen

20.62 Salat mit Tomatenpesto und Mozzarella

140 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten	1 EL Kapern, abgespült
das Öl davon aufbewahren	1 EL Balsamico-Essig
20 g frisches Basilikum, grob gehackt	1 Knoblauchzehe, grob gehackt
20 g frische, glatte Petersilie, grob gehackt	Olivenöl, falls nötig

Eier unten anstechen und je nach Größe acht bis zehn Minuten kochen, abschrecken, etwas abkühlen lassen, pellen und mit dem Eierschneider zerteilen. Tomaten oben kreuzweise einschneiden und unten ausstechen. In kochendes Wasser geben bis sich die Haut leicht aufwellt und danach abschrecken. Die Haut abziehen, die Tomaten vierteln und das Kernhaus entfernen. Das Fruchtfleisch in Spalten zerteilen. Kresse abschneiden. Basilikumblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Salami in Streifen schneiden. Erbsen auf den Biss blanchieren. Mischsalat waschen und abtropfen lassen. Joghurt, Basilikum, Essig und Curry gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eierscheiben, Salami, Kresse, Erbsen und Tomatenspalten zum Joghurtdressing geben, alles gut vermengen und kurz durchziehen lassen. Eventuell nochmals abschmecken. Salatblätter auf Teller oder in Cocktailschalen geben, den Eiersalat einfüllen und als Beilage Toastbrot reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

20.65 Sommerlicher Gemüsesalat

1 Paprikaschote kleine gelbe	1 Zwiebel
1 Paprikaschote kleine grüne	3 Knoblauchzehen
1 Paprikaschote kleine rote	3 EL Aceto balsamico
1 Salatgurke kleine	Salz
1 Knolle(n) Kohlrabi	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
400 g Tomaten	6 EL Olivenöl
100 g Mangold	4 EL Kerbelblättchen
100 g Erbsen enthülste	

1. Das gesamte Gemüse waschen, trockenreiben oder abtropfen lassen.
2. Die Paprikaschoten vierteln, sorgfältig die weißen Rippen und die Kerne entfernen. Danach die Schoten in nicht zu kleine Streifen schneiden.
3. Die Gurke nach Bedarf schälen, längs vierteln und die Viertel in Scheiben schneiden. Den Kohlrabi schälen, achteln und in Scheiben schneiden.
4. Die Tomaten achteln und die Stielansätze ausschneiden. Vom Mangold die Blätter abtrennen und in Stücke reißen. Die weißen Mittelrippen in Streifen schneiden.
5. Die Erbsen mit dem vorbereiteten Gemüse mischen. Die Zwiebel würfeln und unter die Salatzutaten mengen, den Knoblauch in eine Schüssel pressen.
6. Den Essig mit dem Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer und dem Öl verrühren, unter den Salat heben und diesen mit dem Kerbel bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

1300 kJ

20.66 Sommersalat mit gebratenen Pfifferlingen auf Tomatencarpaccio

20 ml trockener Weißwein oder Prosecco	1/2 Fenchel
20 ml weißer Balsamico	100 g junge Bohnen
1 Kopf Eichblattsalat oder Lollo rosso	1 Frühlingslauch
1 EL gehackte Petersilie	1 klein. Zucchini
1 EL Schnittlauchröllchen	2 Karotten
3 EL Keimöl	4 Strauchtomaten
200 g frische Pfifferlinge (kleine Sortierung)	

Tomaten ausstechen, in dünne runde Scheiben schneiden. Karotten und Zucchini putzen, waschen; Karotten abschaben und alles in feine Streifen schneiden, ebenso die Frühlingszwiebel. Vom Fenchel den Strunk entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Pfifferlinge verlesen, putzen, waschen und auf Küchentrepp legen. Bohnen putzen, waschen, einmal durchschneiden und blanchieren. Aus Öl, Essig, Weißwein, Schnittlauch und Petersilie eine Marinade rühren und mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Etwas Keimöl erhitzen und die Pfifferlinge leicht anbraten und auf den Biss garen. Geputzten und gewaschenen Blattsalat zerpfücken, restliches Gemüse zugeben und mit der Marinade locker vermengen. Tomatenscheiben auf Tellern verteilen, angemachten Salat darauf geben und die Pfifferlinge lauwarm darüber verteilen. Die Salatteller mit Korianderblättchen oder Basilikumstreifen garnieren, als Beilage Knoblauchbaguette reichen.

Mengenangabe: 2 Personen

20.67 Spargel mit Tomaten-Vinaigrette

2 kg weißer Spargel	4 EL Balsamico-Essig
Salz	4 EL Zitronensaft
1 TL Zucker	6 EL Olivenöl
8 Eier	2 EL Kapern
300 g Tomaten	Pfeffer
1 Bd. Basilikum	

Spargel abrausen, schälen, evtl. holzige Enden abschneiden. Stangen in kochendem Salzwasser mit dem Zucker 12-15 Min. garen.

Eier in ca. 10 Min. hart kochen, kalt abschrecken, pellen und fein hacken. Die Tomaten waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Basilikum abrausen und trockenschüttern. Die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Balsamico-Essig, Zitronensaft, Öl, Kapern und Tomaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spargel abtropfen lassen, auf einer Platte anrichten. Eier darauf verteilen und mit der Soße beträufeln. Evtl. mit Basilikumblättchen bestreuen. Dazu nach Wunsch Röstkartoffeln reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 12 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 750 kcal; E 26 g, F 64 g, KH 18 g

20.68 Spargel-Tomaten-Salat mit Feta

Für die Vinaigrette

1 EL Dijon-Senf	700 g grüner Spargel
2 EL Champagneressig	300 g Kirschtomaten
1/4 TL naturreines grobes Meersalz	100 g rustikales Weißbrot, in 1 cm große Würfel geschnitten
1 kräftige Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	80 g Feta, zerbröckelt
125 ml Olivenöl	2 EL Schnittlauchröllchen
	6 Eier (nach Belieben)

Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten und die Grillpfanne vorheizen. Für die Vinaigrette Senf, Essig, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Öl langsam unterschlagen, bis es zu einer Emulsion bindet. Die harten Enden der Spargelstangen entfernen. Dafür das untere Ende jeder Stange umbiegen. Der Spargel bricht im unteren Drittel, wo er gerade noch zart ist. Spargelstangen auf einem großen Teller auslegen. Mit 2 EL Vinaigrette beträufeln und die Stangen drehen und wenden, bis sie gleichmäßig mit Vinaigrette überzogen sind. Tomaten und Brotwürfel in einer mittelgroßen Schüssel mit 2 EL Vinaigrette vermischen. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Tomaten und Brotwürfel in einer Lage in der Grillpfanne verteilen, die Spargelstangen auf den Rost legen. Über direkter mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel grillen, bis der Spargel knackig-zart ist, die Tomaten weich werden und die Brotwürfel geröstet sind. Alle Zutaten häufig wenden. Die Spargelstangen benötigen etwa 6-8 Min., Tomaten und Brotwürfel 2-4 Min. Spargel auf einer Platte anrichten. Tomaten, Brotwürfel und Feta darüber-schichten, mit Schnittlauch bestreuen und mit der restlichen Vinaigrette beträufeln. Nach Belieben mit Spiegeleiern servieren.

Mengenangabe: 4-6 Personen

Zubehör: Gelochte Grillpfanne

Grillzeit: 6-8 Min.

Zubereitungszeit: 10 Min.

20.69 Spargelsalat mit Vinaigrette

750 g Spargel grüner	4 EL Balsam- oder Weißweinessig
Salz	5 EL Öl
1 EL Butter	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
3 Tomaten kleine, feste	2 Eier hartgekochte

1. Den Spargel waschen und putzen, im unteren Drittel mit dem Spargelschäler schälen. Die Spargelschalen und die abgeschnittenen Enden in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, Salz und die Butter dazugeben. Offen bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

2. Inzwischen die Tomaten waschen, halbieren, die weichen Kerne entfernen, das feste Fruchtfleisch klein würfeln.

3. Den Spargelsud abseihen. Die Spargelstangen dritteln, die Spargelstangen im Sud bei mittlerer Hitze 10 - 15 Minuten gar kochen. Herausheben und gut abtropfen lassen, zugedeckt warm halten.

4. Den Spargelsud schnell bei starker Hitze auf wenige El. einkochen lassen. In eine Schüssel umfüllen, den Essig und dann das Öl unterschlagen. Die Tomatenwürfel einrühren, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Spargel geben. Die Eier pellen, würfeln und darüber streuen.

Als Vorspeise oder Snack geeignet.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

870 kJ

20.70 Tamatar Kela Raita (Tomaten-Bananen-Salat)

3 reife Bananen,

geschält und in Scheiben geschnitten

3 Tomaten, in Achtel geschnitten

1/2 grüne Peperoni, fein geschnitten

1/2 TL Salz

1 TL Zucker

2 TL Zitronensaft

250 ml Joghurt

Zum Garnieren

1 TL frische Korianderblätter, fein gehackt

In einer großen Schüssel alle Zutaten gut miteinander vermengen und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren mit Korianderblättern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

20.71 Tamatar Ki Cachumbar (Tomaten-Erdnussalat)

4 Tomaten, gewürfelt

1/2 grüne Peperoni, fein gehackt

1/4 TL Salz

1/2 TL Zucker

1/2 Zitrone, Saft von

2 EL frische Korianderblätter, fein gehackt

100 g gesalzene Erdnüsse, grob gehackt

Tomaten, Peperoni, Salz, Zucker, Zitronensaft und Korianderblätter in eine Schüssel geben und alles gut vermengen. Für eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Erdnüsse dazugeben,

gut umrühren und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

20.72 Tomaten - Zucchini - Salat

500 g Tomaten (im Sommer am besten Eier- tomaten)	Salz
200 g Zucchini	Zucker
150 g frische Egerlinge oder Champignons	grob gemahlener Pfeffer
100 g Holland-Gouda, alt	1 Bd. frisches Basilikum oder
3 EL Rotweinessig	1/2 TL getrocknetes Basilikum und
5 EL Olivenöl	1/2 TL Oregano

Die Tomaten und Zucchini waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Egerlinge putzen, waschen und feinblättrig schneiden. Alle Zutaten schuppenförmig auf einer Platte anrichten. Den Gouda mit der Gemüsereibe in feine Späne hobeln und darüberstreuen. Essig, Öl, Salz und Zucker zu einer Marinade verrühren. Den Salat mit grobem Pfeffer und den Kräutern bestreuen. Zum Schluss die Marinade darüberträufeln.

Auf einer Edelstahlreibe lässt sich der Käse mühelos in Späne hobeln.

Tipp: Dazu ein Knoblauchbrot servieren: Stangenweißbrot in fingerdicke Scheiben schneiden, dabei jedoch nicht ganz durchschneiden, so dass das Brot an der unteren Rinde noch zusammenhängt. Zwischen die Scheiben jeweils ein haselnussgroßes Stück Knoblauchbutter geben. Zusammendrücken und in Alufolie einwickeln. Bei 220 Grad 15 Minuten im Ofen backen. Heiß servieren.

20.73 Tomaten-Basilikum-Mousse auf Salat

<i>Für die Tomaten-Basilikum-Mousse</i>	150 g Rucola
4 Blatt Gelatine	2 Kästchen Kresse
1 Knoblauchzehe	50 g gemischte Kräuter
200 g 'Becel Crema Tomate-Basilikum'	(z. B. glatte Petersilie, Kerbel, Basilikum)
100 ml Mineralwasser	2 TL 'Becel Omega-3 Pflanzenöl'
2 EL weißer Balsamico-Essig	2 EL weißer Balsamico-Essig
Jodsalz	4 TL körniger Senf
Pfeffer	Jodsalz
Zucker	Pfeffer
<i>Für den Kräutersalat</i>	Zucker

Die Gelatine einweichen. Knoblauch abziehen, fein hacken. Tomate-Basilikum-Creme mit Mineralwasser (mit Kohlensäure) verrühren, mit Knoblauch, Essig, Salz, Pfeffer

und Zucker würzig abschmecken. Gelatine ausdrücken, bei milder Hitze auflösen. Unter die Tomate-Basilikum-Masse rühren, in 4 Förmchen à ca. 80 ml füllen (gut eignen sich Förmchen aus Silikon), ca. 2 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Rucola waschen und putzen. Kresse abschneiden. Kräuter abrausen, die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Alles in einer Schüssel mischen. Pflanzenöl mit Balsamico-Essig, 4 EL Wasser und Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken, unter den Salat heben. Auf 4 Tellern anrichten. Mousse aus den Förmchen lösen und auf dem Salat anrichten. Evtl. mit Tomaten garnieren und mit Weißbrot servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 190 kcal; E 7 g, F 14 g, KH 11 g

20.74 Tomaten-Bohnen-Salat

400 g getrocknete weiße Bohnen	1 Salatgurke
2 Stiele Thymian	4 Tomaten
5 EL Olivenöl	1 Pkg. (125 g) Mozzarella
2 EL Weißweinessig	100 g eingelegte, entsteinte Oliven
Salz	1/2 Bd. Petersilie
Pfeffer	

Bohnen ca. 12 Stunden (am besten über Nacht) in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen, abspülen und in kochendem Wasser ca. 1 Stunde garen.

In der Zwischenzeit Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Öl mit Essig verrühren. Thymian zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vinaigrette kalt stellen.

Gurke in kleine Würfel schneiden. Stielansätze von den Tomaten entfernen und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Käse abtropfen lassen und fein zerpfeifen. Oliven abtropfen lassen und halbieren. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und, bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren, hacken.

Bohnen abgießen und kalt abschrecken. Mit Gurke, Tomaten, Käse, gehackter Petersilie, Oliven, Vinaigrette vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 PORTIONEN

20.75 Tomaten-Brot-Salat mit frischem Thymian

400 g Strauchtomaten	150 g grüne und schwarze entkernte Oliven
4 Scheib. Weißbrot	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	Olivenöl
4 Zweige frischer Thymian	Salz, Pfeffer
1 Bd. Blattpetersilie	

Die Tomaten grob würfeln und in eine Schüssel geben. Das Weißbrot grob und die Knoblauchzehe fein würfeln, in etwas Olivenöl in einer heißen Pfanne kross rösten und zu den Tomaten geben. Den Thymian zupfen, die Blatt Petersilie sowie die Oliven grob hacken und unter die Tomaten-Brot-Masse mengen. Das Ganze mit dem Saft einer Zitrone und etwas Olivenöl marinieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und frisch servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

20.76 Tomaten-Brotsalat

500 g Weißbrot vom Vortag	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	250 g Feta
5 EL Olivenöl	3 EL Essig
Thymian	einige Spritzer Zitronensaft
Salz	Pfeffer
1 Salatgurke	1 Prise Zucker
400 g Kirschtomaten	

Brot in Scheiben und dann in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, würfeln. 3 EL Öl erhitzen, 1 EL Thymianblättchen sowie Knoblauch zufügen. Brot darin kurz goldbraun rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht salzen.

Gurke abbrausen, längs halbieren, entkernen, in Stücke schneiden. Kirschtomaten abbrausen, halbieren. Zwiebeln abziehen und in schmale Spalten schneiden. Feta zerbröckeln, mit Gurken, Tomaten sowie Zwiebeln in eine Schüssel geben. Restliches Öl mit Essig verrühren, mit den vorbereiteten Zutaten mischen, mit Salz, Zitronensaft, Pfeffer sowie Zucker abschmecken. Zum Schluss die Brotstreifen unterheben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

pro Person ca.: 560 kcal; E 21 g, F 24 g, KH 65 g

20.77 Tomaten-Käse-Salat

1 EL Sonnenblumenkerne	Salz, Pfeffer
5 Kirschtomaten	1 Prise Zucker
100 g Rauke oder Frisée	1 EL Öl
2-3 EL Radieschensprossen	40 g Gouda-Käse (z. B. alter)
1 klein. Zwiebel	1 Scheib. (50 g) Vollkornbrot
1 EL Essig	

Sonnenblumenkerne ohne Fett rösten. Tomaten waschen, putzen, vierteln. Rauke putzen, waschen, kleiner zupfen. Sprossen waschen. Zwiebel schälen und hacken.

Essig, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Mit den Salatzutaten mischen. Käse darüber hobeln. Brot dazu essen.

Mengenangabe: 1 Person:

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Portion ca.: 370 kcal / 1550 kJ; E 19 g, F 20 g, KH 25 g

20.78 Tomaten-Kapern-Salat

4 EL eingesalzene Kapern,	1 EL Essig,
1 abgezogene Knoblauchzehe,	6 klein. geschnittene Cocktailtomaten,
1 TL frische Minzeblätter,	1/2 TL klein gehacktes Oregano
2 EL Olivenöl extra vergine,	1/2 TL klein gehacktes Basilikum

Kapern unter fließendem Wasser gut entsalzen, abtropfen lassen. Knoblauch mit Minze pürieren. Mit Öl und Essig zu den Kapern geben. Tomatenstücke unterheben. Mit Oregano und Basilikum abschmecken.

Weintipp: 2001 Barbazzale Bianco, Cottanera, Sizilien

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

20.79 Tomaten-Mozzarella-Salat auf Spießen

2-3 EL Pinienkerne	2 EL Pesto (Glas)
24 klein. Tomaten (ca. 1 kg)	Salz
3 Packungen (à 125 g) Mozzarella	Pfeffer
1 Topf Basilikum	5-6 EL Olivenöl
1 Pkg. (125 g) Mozzarella-Mini-Kugeln	klein. Holzspießchen
4 EL Essig (z. B. Balsamico Bianco)	

Pinienkerne ohne Fett rösten, auskühlen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Mozzarella in ca. 24 Scheiben schneiden. Basilikum waschen und die Blättchen, bis auf einige zum Garnieren, abzupfen.

Jeweils eine Mozzarellascheibe und ein Basilikumblatt zwischen zwei Tomatenhälften legen und mit einem Holzspießchen zusammenstecken. Mozzarella-Kugeln evtl. auf Holzspießchen stecken. Alles als kleinen Berg auf einer großen Platte anrichten.

Essig, Pesto, 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen. Pesto-Vinaigrette über die Tomaten träufeln, Pinienkerne darüber streuen. Mit restlichem Basilikum garnieren. Dazu schmeckt Ciabatta.

Getränk: trockener Weißwein.

Mengenangabe: 6-8 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Portion ca.: 290 kcal; E 15 g, F 22 g, KH 5 g

20.80 Tomaten-Nudel-Salat

150 g Nudeln	1 Knoblauchzehe
Salz	1 Zitrone
500 g Kirschtomaten	3 EL Haselnussöl
50 g getr. Tomaten in Öl	1 Pr. Zucker
100 g Champignons	20 g geh. Haselnüsse

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. Die Tomaten waschen, halbieren. Die getrockneten Tomaten hacken. Die Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Das Tomatenöl, die zerdrückte Knoblauchzehe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker miteinander verrühren und unter die vorbereiteten Zutaten mischen. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Salat streuen.

Mengenangabe: 4 Personen:

20.81 Tomaten-Nudelsalat mit Ei-Dressing

Salz, Pfeffer	4 Eier
90 g Frühlingszwiebeln	2 EL geriebener Hartkäse
1 Kopf Lollo bianco	1 EL scharfer Senf
1/2 Köpfe Radicchio	120 g Tomaten
1 Schale(n) Radieschensprossen	60 g Salami
150 g Sauerrahm	240 g Makkaroni
1 1/2 EL Obstessig	

Vorbereitung: Eier kochen, kalt ablaufen lassen, schälen und halbieren. Das Eigelb herausnehmen und das Eiweiß in kleine Scheibchen schneiden. Nudeln in leichtem Salzwasser mit ein paar Tropfen Öl auf den Biss kochen, kalt ablaufen und abtropfen lassen. Salami in Blättchen schneiden. Frühlingszwiebeln säubern und in Röllchen zerteilen. Salate gut waschen, abtropfen lassen und klein zerpfücken. Sprossen abschneiden. Tomaten abziehen, entkernen und Filets schneiden.

Zubereitung: Eigelbe, Reibkäse, Senf, Obstessig und Sauerrahm im Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit Nudeln, Salami, Tomatenfilets und Frühlingszwiebeln gut vermengen und etwas einziehen lassen.

Anrichten: Salatblätter als Bett auf flachen Teller auflegen. Den Nudelsalat darauf anhäufeln und mit Radieschensprossen bestreuen. Zum Schluss mit einer Pfeffermühle etwas nachwürzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

20.82 Tomaten-Oliven-Salat

Salatsauce

1 EL Zitronensaft

1 EL Weißweinessig

4 EL Öl

1/3 TL Salz

1 Prise Zucker

wenig Pfeffer aus der Mühle

Salat

250 g Cherry-Tomaten, längs halbiert

30 g grüne und

30 g schwarze Oliven, entsteint, in Streifen

2 klein. Fenchel (je ca. 150 g),

am Hobel längs in feine Scheiben geschnitten

essbare Blüten (z.B. Gänseblümchen; siehe Hinweis)

Zitronensaft, Essig und Öl in einer Schüssel gut verrühren, würzen, die Hälfte der Sauce beiseite stellen.

Tomaten und Oliven zur Sauce geben, mischen, ca. 30 Min. zugedeckt ziehen lassen. Fenchel auf einer Platte auslegen, mit beiseite gestellter Sauce beträufeln, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen. Fenchel fächerartig auf Tellern verteilen, Tomaten-Oliven-Salat darauf anrichten.

Hinweis: Bunte Blüten sind nicht nur dekorativ, sie schmecken auch fein. In Gartencentern gibt es Samenmischungen zum Selberziehen. Essbare Blüten sind auch in der Natur zu finden, achten Sie beim Pflücken aber darauf, dass sie abseits von Strassen auf ungedüngten Böden wachsen. Niemals essen sollte man Blüten aus Blumengeschäften, da diese meist chemisch behandelt werden. Beliebte Blüten zum Essen sind Ringelblume (1), Lavendel (2), Salbei (3), Tagetes (4), Stiefmütterchen (5), Gänseblümchen, Kapuzinerkresse, Borretsch, Duftveilchen, Schnittlauch.

Ziehen lassen: ca. 30 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 165 kcal / 692 kJ; E 2 g, F 16 g, KH 5 g

20.83 Tomaten-Rucola-Salat

3-4 EL Rosinen

6 Fleischtomaten (ca. 1,2 kg)

125-150 g Rucola (Rauke)

2 groß. Zwiebeln

3-4 EL Pinienkerne

6 EL Rotwein-Essig

Salz

Pfeffer

4 EL Olivenöl

100 g ital. Hartkäse (z. B. Pecorino oder Parmesan)

Rosinen waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Rucola putzen, waschen und evtl. kleiner schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Essig, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Öl verschlagen. Zwiebeln, Kerne und Rosinen darunter rühren. Käse fein hobeln. Tomaten und Rucola anrichten. Die Marinade darüber verteilen. Mit Käse bestreuen.

Mengenangabe: 4-6 Personen:

20.84 Tomaten-Salat mit Bulgur

250 g Bulgur (Reformhaus, Naturkostladen)	6 EL Olivenöl
500 g Tomaten	1 Zitrone, Saft
1 Gemüsezwiebel	1 TL Kreuzkümmel gemahlener
3.5 Knoblauchzehen	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Bd. Petersilie	Salz

1. Den Bulgur mit reichlich Wasser bedecken und etwa 30 Minuten quellen lassen. Falls nötig, noch etwa Wasser dazugeben.
2. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Alles in eine große Schüssel geben.
3. Das Olivenöl mit dem Zitronensaft und dem Kreuzkümmel verrühren und über die Zutaten in der Schüssel gießen. Den Bulgur in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und dazugeben. Alles gut vermengen. Den Salat mit Pfeffer und Salz abschmecken und etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

Marinierzeit 60 Minuten

200 kJ

20.85 Tomaten-Sorbet mit Tomaten-Mozzarella-Salat

Für das Tomaten-Sorbet:

500 g reife Tomaten	25 ml Olivenöl
2 EL Tomatenmark	Salz, schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
1 Zitrone (50 ml), Saft von	100 g Glukosepulver (Apotheke)
2 Zweige Basilikum	oder ersatzweise Dextropur
250 ml Tomatensaft	(Traubenzucker, Apotheke)
125 g Läuterzucker	Tabasco

Für den Salat:

30 g Taggiasca-Oliven
 3 EL Olivenöl
 8 mittelgroße Flaschentomaten (à ca. 100 g)

8 klein. Büffelmozzarella (à 50 g)
 1/2 Bd. Basilikum.

Außerdem:

Fleur de Sel
 2 EL Olivenöl

Für das Sorbet die Tomaten vierteln, jeweils den Stielansatz entfernen. Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden, in einen hohen Rührbecher geben. Tomatenmark, Zitronensaft, Basilikumblättchen, Tomatensaft, Läuterzucker, Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben. Alles mit dem Stabmixer pürieren, dann durch ein Sieb passieren. 200 ml davon abnehmen, in einen Topf geben und erhitzen. Glukosepulver mit einem Schneebesen hineinrühren, unter Rühren aufkochen lassen.

Den Topf von der Herdplatte ziehen und die restliche Sorbet-Flüssigkeit hineinrühren. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco gut abschmecken. Flüssigkeit abkühlen lassen.

Sorbet-Flüssigkeit in eine Eismaschine geben und mindestens 45 Minuten cremig gefrieren. Oder in einer geeigneten Form einfrieren, dabei öfters mit einer Gabel umrühren.

Für den Salat zuerst die Oliven und das Öl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer zu einem 'schwarzen Öl' pürieren. Dann die Flaschentomaten und Mozzarella-kugeln in Scheiben schneiden. Abwechselnd im Kreis portionsweise auf kleinen Tellern anrichten. Mit Basilikumblättchen garnieren. Schwarzes Öl tropfenweise daraufgeben.

Von der Sorbetmasse mit zwei Esslöffeln Nocken formen und jeweils in die Mitte des Salates setzen. Mit Fleur de Sel und schwarzem Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl darübergerben und sofort servieren (das Tomaten-Sorbet wird schnell weich).

Tipp: Läuterzucker ist dasselbe wie Zuckersirup und schnell selbst herzustellen: Zucker und Wasser im Verhältnis 1:1 erhitzen, bis der Zucker aufgelöst ist, dann noch ein paar Minuten kochen.

Mengenangabe: 8 Portionen):

Gefrierzeit: mindestens 45 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

pro Portion: 380 kcal; E 12 g, F 20 g, KH 35 g

20.86 Tomaten-Wurst-Salat

2 Knacker-Würste (ersatzweise 200 g Lyoner)	2 EL Silberzwiebeln aus dem Glas
8 Cocktailwürstchen	2 EL Apfel- oder Obstessig
8 Kirschtomaten	1/4 TL Senf
1/2 Salatgurke	Salz
1/2 Bd. Petersilie, glatte	Pfeffer, schwarzer aus der Mühle
1/2 Bd. Schnittlauch	4 EL kaltgepresstes Öl
1/2 Bd. Basilikum	(zum Beispiel Traubenkernöl)

1. Knacker pellen und in Scheiben schneiden. Sehr kleine Cocktailwürstchen ganz lassen, größere einmal schräg durchteilen. Tomaten waschen, Blütenstielansätze entfernen, je nach Geschmack häuten. Gurke schälen, halbieren und entfernen mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Alle vorbereiteten Zutaten mischen.

2. Die frischen Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen, dann grob hacken. Zusammen mit den Silberzwiebeln zum Salat geben. Aus Essig, Senf, Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Öl eine Marinade rühren, über den Salat gießen und 5 Minuten durchziehen lassen.

Tip: Eine aparte herbe Note bekommt der Tomaten-Wurst-Salat, wenn Sie statt der Kräuter 50 g Rauke (Rucola) untermischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

20.87 Tomaten-Zucchinsalat mit Pfifferlingen

400 g Pfifferlinge, kleine, frische
100 g Schalotten
3 EL Öl
Salz
Pfeffer, schwarz
400 g Tomaten

400 g Zucchini
1 Bd. Basilikum
6 EL Öl
2 EL Rotweinessig
1 EL Balsamessig

Pfifferlinge gründlich putzen, evtl. waschen und trockentupfen. Schalotten pellen, fein würfeln, in Öl glasig dünsten. Pfifferlinge zugeben, ca. 10 Min. unter Wenden dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen Tomaten einritzen, überbrühen, abziehen; achteln, dabei entkernen und den Stielansatz entfernen. Zucchini waschen, trockenreiben, putzen, in Scheiben schneiden. Basilikum abspülen, trockentupfen, Blättchen grob hacken.

Öl, Rotweinessig und Balsamessig zur Salatsauce verrühren. Pfifferlinge mit Flüssigkeit, Tomaten und Zucchini mit der Sauce vermischen, ca. 15 Min. durchziehen lassen. Abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

20.88 Tomaten-Zwiebel-Salat

3 Tomaten
10 g frischer Ingwer
1 EL Öl
1 EL schwarze Senfsamen
2 Curryblätter
1 Msp. Asant

1 grüne entkernte Chilischote in Ringen
4 Frühlingszwiebeln in Ringen
Salz nach Belieben
250 g Joghurt
etwas Koriandergrün

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten, vierteln, vom Stielansatz befreien und entkernen. Den Ingwer schälen und fein würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und Senfsamen darin 2-3 Minuten braten.

Alle anderen Zutaten außer Joghurt und Koriander hinzufügen und alles etwa 7 Minuten unter Rühren braten.

Den Joghurt darunter mischen, das Ganze mit Koriandergrün bestreuen und etwa 30 Minuten kühl stellen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Ziehenlassen: ca. 30 Min.

20.89 Tomatensalat

1 kg Tomaten, reif und lecker	2 EL Zucker
2 Zwiebeln	Salz
2 EL Weißweinessig	Pfeffer
3 EL Sonnenblumenöl	1/2 Bd. Schnittlauch
3 EL Olivenöl	2 Zweige glatte Petersilie

Tomaten waschen, achteln, Stielansätze entfernen. Zwiebeln schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Öl, Essig, Zucker aufschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten und Zwiebeln damit marinieren. Kräuter fein hacken und unter den Salat mischen. Salat etwas ziehen lassen und dann nochmals nach Bedarf abschmecken.

20.90 Tomatensalat

9 Tomaten, in Schnitzen	5 EL Olivenöl
<i>SAUCE</i>	Salz
1 Bd. Basilikum, Blätter abgezupft	Pfeffer, nach Bedarf
2 EL Sherryessig	einige Basilikumblätter für die Garnitur

Die Tomaten in eine Schüssel geben.

Sauce: Alle Zutaten im Mixer so lange pürieren, bis eine grüne Sauce entstanden ist. Sauce über die Tomaten gießen, mischen. Mit Basilikumblättern garniert servieren.

20.91 Tomatensalat

4 Scheib. (á 8 g) Frühstücksspeck	Salz, Pfeffer, Zucker
1 Scheib. Thymian	3 EL Kaltgepresste Rapsölspezialitäten
Holzstäbchen	2 EL mittelscharfer Senf
Zitrone zum Garnieren	4 EL Zitronen-Essig
2 EL Feines Rapsöl	3 rote Zwiebeln
8 klein. Schweineschnitzel (á ca. 70 g)	600 g Tomaten

Tomaten putzen, waschen, in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden. Thymian waschen, Blättchen abstreifen. Vorbereitete Zutaten portionsweise anrichten. Essig, Senf und kalt gepresstes Rapsöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und über den Salat träufeln. Schnitzel waschen, trocken tupfen und etwas flacher klopfen. Mit je 1/2 Scheibe Speck locker aufrollen und mit Holzstäbchen feststecken. Mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen raffinierten Rapsöl rundherum goldbraun braten. Mit dem Tomatensalat servieren. Nach Belieben mit Zitronenscheiben garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

330 kcal / 1380 kJ

20.92 Tomatensalat aus der Toskana

3 Scheib. Weiß- oder Bauernbrot (vom Vortag)	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Knoblauchzehen	600 g Fleischtomaten
4 EL Weißwein	1 grüne Paprikaschote
3 EL Weinessig (zum Beispiel Rotweinessig)	3 Frühlingszwiebeln
Salz	6 EL Olivenöl, kaltgepresstes
	1 Bd. Basilikum, frisches

1. Die Brotscheiben halbieren und nebeneinander auslegen. Die Knoblauchzehen abziehen und auf das Brot pressen. Wein mit Essig, 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und die Brotscheiben damit beträufeln.

2. Tomaten mit kochendheißem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten, halbieren und entkernen. Dann in Achtel schneiden, leicht salzen und pfeffern.

3. Paprikaschote halbieren, Stielansätze und Kerne herausschneiden. Schoten waschen, dann in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe teilen. Mit Tomaten und Paprikaschoten mischen. Das Brot darüberbröckeln. Salat mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Basilikum waschen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, eventuell etwas zerkleinern und über den Salat streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

20.93 Tomatensalat im Faustbrot

500 g Tomaten (in Scheiben, Cherry- und Datteltomaten, halbiert)	1/2 TL Salz wenig Pfeffer
1 rote Zwiebel, in feinen Streifen	100 g gesalzene Butter, weich
1 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe, gepresst
1 EL Aceto balsamico	8 Scheib. Ruchbrot
1/2 TL Zucker	50 g Rucola

Tomaten und alle restlichen Zutaten bis und mit Zucker mischen, würzen. Butter ca. 2 Min. luftig rühren. Knoblauch darunter rühren, Brotscheiben damit bestreichen. Rucola und Tomaten auf die Hälfte der Brotscheiben verteilen, zweite Brotscheibe darauflegen.

Mengenangabe: 8 Stück

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Portion: 384 kcal; E 7 g, F 25 g, KH 35 g

20.94 Tomatensalat mit - Basilikum-Vinaigrette

<i>Zutaten</i>	1 Bd. Frühlingszwiebeln
750 g Tomaten	4 EL Weißweinessig
Salz	1 TL Zucker
Pfeffer aus der Mühle	1 TL Senf
2 Bd. Basilikum	8 EL Öl

1. Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig ausschneiden, die Tomaten in Scheiben schneiden und fächerförmig auf einer Platte anrichten. 2. Tomaten salzen und pfeffern. Basilikum, wenn nötig, waschen, trockenschleudern. Einige Blätter beiseite legen, die restlichen hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Scheiben schneiden und über die Tomaten streuen. 3. Das gehackte Basilikum mit Essig, Pfeffer, Salz, Zucker und Senf verrühren, dann das Öl unterrühren. Die Sauce über die Tomaten verteilen und etwa 10 Minuten durchziehen lassen. Mit den restlichen Basilikumblättern garnieren. Pro Portion ca. 1 g E, 25 g F, 9 g KH = 274 kcal (1149 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Tomatensalat mit Basilikum-Vinaigrette Hauptspeise: Kartoffelpfanne Nachspeise: Quarkklößchen mit Zimtzucker und Butter

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 25 Minuten

20.95 Tomatensalat mit Basilikum-Vinaigrette

<i>Zutaten</i>	1 Bd. Frühlingszwiebeln
750 g Tomaten	4 EL Weißweinessig
Salz	1 TL Zucker
Pfeffer aus der Mühle	1 TL Senf
2 Bd. Basilikum	8 EL Öl

1. Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden, die Tomaten in Scheiben schneiden und fächerförmig auf einer Platte anrichten. 2. Tomaten salzen und pfeffern. Basilikum, wenn nötig, waschen, trockenschleudern. Einige Blätter beiseite legen, die restlichen hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Scheiben schneiden und über die Tomaten streuen. 3. Das gehackte Basilikum mit Essig, Pfeffer, Salz, Zucker und Senf verrühren, dann das Öl unterrühren. Die Sauce über die Tomaten verteilen und etwa 10 Minuten durchziehen lassen. Mit den restlichen Basilikumblättern garnieren. Pro Portion ca. 1 g E, 25 g F, 9 g KH = 274 kcal (1149 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Tomatensalat mit Basilikum-Vinaigrette Hauptspeise: Kartoffelpfanne Nachspeise: Quarkklößchen mit Zimtucker und Butter

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 25 Minuten

20.96 Tomatensalat mit Frühlingszwiebeln

2 mittelgroße Tomaten	Zwiebelsud,
4 Frühlingszwiebeln	1 EL Weinessig
1 EL Öl	Salz
4 EL heißes Wasser	Pfeffer
1 Msp. gekörnte Brühe	Zucker
6 Oliven	evtl. Knoblauchpulver
<i>Sauce:</i>	etwas gehackte Petersilie
	2 EL Öl

Tomaten überbrühen, häuten, in Würfel schneiden. Zwiebeln putzen, waschen, in 2 cm lange Stücke schneiden, in heißem Öl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kurz von allen Seiten andünsten, mit Wasser ablöschen, gekörnte Brühe zugeben, aufkochen und auf der ausgeschalteten Kochplatte 3 Minuten weitergaren, abkühlen lassen. Tomaten mit Oliven und abgekühlten Frühlingszwiebeln mischen, auf 2 Tellern anrichten.

Für die Sauce den Zwiebelsud mit Essig, den Gewürzen, Petersilie und Öl verrühren, gut abschmecken, über die Salatzutaten geben. Dazu schmecken frisches Baguette und Katenschinken.

Tip: Den Schinken hauchdünn schneiden und zu Rosetten geformt auf den Salat setzen.

Mengenangabe: 2 Portionen

20.97 Tomatensalat mit Langusten

Salat

250 g rote Zwiebeln
 3 Knoblauchzehen
 250 g Staudensellerie (mit Grün)
 1 kg Tomaten
 150 ml Olivenöl
 3 EL Weißweinessig
 Pfeffer (a. d. Mühle)
 1 Bd. Suppengrün
 Salz
 3 Langusten (à 600 g,

vom Fischhändler nicht länger als
 ca. 2-3 Minuten gekocht; sie sollen
 noch halb roh sein)
 Zucker
 3 EL Zitronensaft
 1 Bd. Basilikum

Geröstetes Brot

12 Scheib. italienisches Brot
 2 Knoblauchzehen
 4 EL Olivenöl
 2 Tomaten

1. Für den Salat die Zwiebeln in feine Ringe schneiden, den Knoblauch sehr fein würfeln. Den Staudensellerie putzen, die grünen Blätter beiseite legen. Die Stangen schräg in hauchdünne Scheiben schneiden.
2. Die Tomaten vierteln, mit Zwiebeln, Knoblauch und Staudensellerie in einer großen Schüssel mischen und mit 75 ml Olivenöl, Essig und Pfeffer 30 Minuten marinieren.
3. Inzwischen das Suppengrün grob zerschneiden und in 3 l gesalzenem Wasser aufkochen. Die Langusten hineinlegen, den Topf vom Herd nehmen. Die Langusten darin etwa 15 Minuten ziehen lassen. Dann herausnehmen, die Schwänze ausbrechen und in den Gelenken mit einem schweren Messer in Medaillons zerteilen. Die Köpfe in je 4 Teile zerhacken und in dem Langustenwasser auswaschen. Alle Langustenstücke vorsichtig unter den Tomatensalat heben.
4. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl würzen. Zuletzt die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und mit den Sellerieblättern untermischen.
5. Für das Brot die Brotscheiben im Backofen goldbraun rösten, mit den halbierten Knoblauchzehen einreihen und mit dem Olivenöl beträufeln. Zum Schluss die geviertelten Tomaten über das Brot reiben.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 20 Minuten

Pro Portion: 861 kcal / 3616 kJ; E 57 g, F 45 g, KH 54 g

20.98 Tomatensalat mit Mangospalten

1.2 kg Tomaten	Steakpfeffer
1 Mango (350 g)	8 EL Olivenöl
2 Limetten	1 Bd. Basilikum
Salz	

Tomaten in Scheiben schneiden. Mango schälen das Fruchtfleisch in Scheiben vorn Stein, dann in Spalten schneiden. Die Limetten dünn schälen, die Schale in feine Streifen schneiden, den Saft auspressen.

Tomaten und Mango abwechselnd auf Tellern anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl mit 4 EL Limettensaft, Limettenschale, Salz und Pfeffer verrühren. Basilikumblätter abzupfen, über den Salat verteilen und mit der Soße beträufeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

Pro Portion: 276 kcal / 1159 kJ

20.99 Tomatensalat mit Melone

Knoblauchzehe;	3 EL Olivenöl;
Salz;	1/2 Galia- oder Ogenmelone;
Pfeffer aus der Mühle;	2 Fleischtomaten;
1 EL Brombeer- oder Himbeeressig;	4 Zweige Oregano (möglichst mit Blüten)

1. Knoblauchzehe ungeschält andrücken, aber nicht zerkleinern. Mit Salz, grobem Pfeffer, Essig und Öl mischen. Dressing durchziehen lassen, bis die anderen Zutaten vorbereitet sind.

2. Kerne aus der Melone entfernen, das Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden, ebenso die Tomaten. Oregano waschen und trocknen, Blättchen und Blüten abzupfen.

3. Den Knoblauch aus dem Dressing nehmen. Tomaten und Melonenwürfel mit den Oreganoblättchen und dem Dressing mischen. Den Salat auf großen Portionstellern anrichten und mit den Oreganoblüten bestreut servieren.

Tipps: Die Melone muss sehr reif, aromatisch und süß sein. Die Tomaten sollten aus dem Freiland kommen. Oregano kann durch Basilikum oder Borretsch ersetzt werden, der allerdings wegen der haarigen Blättchen ganz fein geschnitten werden muss.

Mengenangabe: 4 Personen

20.100 Tomatensalat mit Mozzarella

4 Kugeln Mozzarella (à 125 g)	3 Knoblauchzehen
8 Tomaten	50 g frisch geriebener Parmesan
1 Bd. Basilikum	30 g geröstete Pinienkerne

125 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

1 EL Balsamico-Essig

Den Mozzarella aus der Lake nehmen, abtropfen lassen und in feine Scheiben teilen. Die Tomaten waschen, putzen, ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und mit dem Mozzarella auf Tellern anrichten.

Für das Pesto das Basilikum abrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Einige davon zum Garnieren beiseite legen. Knoblauchzehen abziehen und mit übrigem Basilikum, Parmesan, Pinienkernen sowie Olivenöl im Mixer fein pürieren.

Das Pesto mit Salz, Pfeffer sowie Essig abschmecken, dann löffelweise auf dem Tomatensalat verteilen. Mit beiseite gelegtem Basilikum garnieren. TIPP Wenn Sie die Mozzarella-Kugeln mit einem Eierschneider zerteilen, werden die Scheiben schön gleichmäßig.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Min.

pro Person: 510 kcal; E 25 g, F 42 g, KH 3 g

20.101 Tomatensalat mit Oliven

500 g vollreife feste Tomaten

2 Zwiebeln

100 g schwarze Oliven

(mit Knoblauch eingelegt, entsteinen - dies geht gut mit dem Kirschentsteiner)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

6 EL kaltgepresstes Olivenöl

1/2 Bd. Majoran, frischer

1. Die Tomaten waschen, Blütenstielansätze entfernen, Tomaten in gleichmäßige Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten.

2. Zwiebeln abziehen und in feine Ringe hobeln, zusammen mit den Oliven über den Tomaten verteilen. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen, mit dem Öl beträufeln.

3. Majoran waschen und trockenschütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und zum Schluß über den Salat geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

20.102 Tomatensalat mit Oliven

30 g Kürbiskerne

750 g Tomaten

150 g schwarze Oliven mit Stein

250 g rosa Champignons

1 Zwiebel

4 EL Balsamessig (evtl. mehr)

1 EL Wasser

Salz

Pfeffer

8 EL Olivenöl

Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne auf kleiner Gasflamme goldbraun rösten. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Oliven abtropfen lassen und die Steine herauslesen. Champignons putzen und blättrig schneiden. Zwiebel fein würfeln. Tomaten, Champignons und Oliven auf Tellern anrichten, Zwiebelwürfel und Kürbiskerne darüberstreuen. Essig mit Wasser, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und über das Gemüse träufeln.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

20.103 Tomatensalat mit Rosmarin-Honig-Vinaigrette

Salat

400 g bunte Kirschtomaten
2 Frühlingszwiebeln

2 EL weißer Balsamicoessig

1 TL Honig

4 EL Öl

Vinaigrette

1-2 Zweige Rosmarin

Salz, Pfeffer

etwas Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone

Die Tomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Mit den Tomaten in einer Schüssel mischen.

Für die Vinaigrette den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Blätter abstreifen und fein hacken. Mit Essig und Honig verrühren, dann das Öl unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Den Salat mit der Vinaigrette vermischen. Etwas durchziehen lassen.

Mengenangabe: 2-4 Personen

20.104 Tomatensalat mit Salzmandeln

75-100 g Mandelkerne

1 TL + 4-5 EL Öl

Salz, Pfeffer

Zucker

4 Tomaten (ca. 400 g)

1 Bd. Lauchzwiebeln

1 klein. Kopfsalat

4-5 EL Weißwein-Essig

2-3 Stiele Dill

Mandeln häuten: einfach kurz überbrühen, abschrecken und aus der Schale 'schnippen'. Mandeln in 1 TL heißem Öl unter Wenden goldbraun rösten und mit Salz bestreuen. Tomaten, Lauchzwiebeln und Salat putzen, waschen. Tomaten in Scheiben, Lauchzwiebeln fein schneiden. Salat klein zupfen.

Essig, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und 4-5 EL Öl verschlagen. Vorbereitete Salatzutaten auf Tellern anrichten. Die Marinade darüber träufeln. Dill waschen, abzupfen. Den Tomatensalat mit Mandeln und Dill garnieren.

Mengenangabe: 6 pro Portion ca.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

190 kcal / 790 kJ; E 4 g, F 16 g, KH 5 g

20.105 Tomatensalat mit Thunfisch

750 g Tomaten	2 Dos. weiße Bohnen (à 425 ml)
200 g Rucola	3 EL Weißweinessig
2 Zwiebeln	7 EL Olivenöl
2 Dos. Thunfisch in Öl (à 185 g)	Salz, Pfeffer

Die Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Rucola abbrausen, trockenschütteln, die harten Stiele entfernen und den Rucola in Stücke zupfen oder mit einem Messer grob hacken. Die Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Den Thunfisch sowie die weißen Bohnen jeweils in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Den Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken und mit vorbereiteten Zutaten - Tomaten, Rucola, Zwiebeln sowie Bohnen - in einer großen Salatschüssel vermengen. Dann den Tomatensalat mit Weißweinessig sowie Olivenöl beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Salat nochmals gut vermengen und servieren. Dazu schmeckt ein frisch gebackenes Bauernbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Person: 490 kcal; E 26 g, F 34 g, KH 20 g

20.106 Tomatensalat mit Thunfischsoße

1 Dos. (200 g) Thunfisch im eigenen Saft	2 EL Weißwein-Essig
50 g Kapern (a. d. Glas)	6 feste Fleischtomaten (ca. 750 g)
3 EL (50 g) leichte Salatcreme	1 mittelgroße Salatgurke
150 g Vollmilch-Joghurt	1 klein. Gemüsezwiebel
Salz, Cayennepfeffer	2-3 Stiele Petersilie
1 Prise Zucker	200 g Puten-Aufschnitt

Thunfisch und Kapern abtropfen lassen. Thunfisch, Kapern, Salatcreme und Joghurt fein pürieren. Alles mit Salz, Cayennepfeffer, Zucker und Essig abschmecken und kalt stellen. Tomaten und Gurke waschen. Tomaten in grobe Stücke schneiden. Gurke längs halbieren, in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie waschen und grob hacken. Tomaten, Gurke, Zwiebel und Thunfischsoße mischen, nochmals abschmecken. Mit Puten-Aufschnitt anrichten und mit Petersilie bestreuen. Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Portion ca.: 270 kcal / 1130 kJ; E 38 g, F 7 g, KH 12 g

20.107 Tomatensalat mit Tintenfisch

20 g frische Ingwerwurzel	1 TL dunkles Sesamöl
1 Limette	400 g Tintenfische
1 EL Currypulver (mild)	(geputzt, ohne Köpfe)
Salz	500 g Tomaten
Cayennepfeffer	1/2 Bd. Koriandergrün
8 EL Olivenöl	

1. Den Ingwer schälen, fein reiben. Die Limettenschale fein abreiben, 4 El Saft auspressen. Curry, Ingwer, Limettensaft und -schale, Salz, Cayennepfeffer, 5 El Oliven- und das Sesamöl verrühren.

2. Die Tintenfische in etwa 3 mm dünne lange Streifen schneiden.

3. Die Tomaten putzen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. 2/3 vom Koriandergrün hacken und über die Tomaten streuen. Die Vinaigrette behutsam untermischen.

4. Das restliche Öl erhitzen. Die Tintenfischstreifen salzen und im Öl etwa 1-2 Minuten rasch bei starker Hitze anbraten. Heiß auf dem Salat verteilen und mit dem restlichen Koriandergrün garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion: 300 kcal / 1262 kJ; E 17 g, F 23 g, KH 7 g

20.108 Tomatensalat mit weißen Bohnen

750 g Tomaten	450 g weiße Bohnen (Dose)
120 g Rucola	3 EL Weißweinessig
4 Zwiebeln	4 EL Olivenöl
370 g Thunfisch in Öl (Dose)	Salz, Pfeffer

Tomaten waschen und die Stielansätze herausschneiden. Die Früchte in dünne Scheiben teilen. Den Rucola mit kaltem Wasser abbrausen und gut trockenschütteln. Harte Stiele entfernen und die Blättchen mundgerecht zerpfücken. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Bohnen ebenfalls gut abtropfen lassen. Den Weißweinessig und das Olivenöl mit einer Gabel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Alle Salatzutaten in eine Schüssel geben oder auf Tellern dekorativ anrichten. Das Dressing darüberträufeln. Den Salat vor dem Servieren ca. 15 Min. ziehen lassen. Nach Wunsch frisches Baguette dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 580 kcal; E 11 g, F 21 g, KH 38 g

20.109 Tomatensalat provenzalisch

750 g Strauchtomaten	Salz
2 Knoblauchzehen	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Bd. Petersilie	3 EL Olivenöl
1 EL Kräuter der Provence	

Tomaten in Scheiben schneiden, Knoblauchzehen auspressen, Petersilie hacken. Tomaten in eine Schüssel schichten, dabei jede Schicht mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräutern bestreuen. Mit Öl beträufeln und Salat sofort servieren.

20.110 Tomato-tonnato

5-70 Fleischtomaten, in dünne Scheiben schneiden	1/2 TL Oregano, gehackt Salz, Pfeffer, nach Bedarf
SAUCE	GARNITUR
1 Dos. Thon (ca. 200 g), abgetropft	1 Dos. Thon (ca. 200 g), abgetropft, in Stücken
1 Zwiebel, gehackt	Kapernäpfel oder Kapern,
1 EL Sardellenpaste	Oliven,
3 EL Mayonnaise	Zitronenscheiben,
1 Becher Nordische Sauer Milch (180 g) oder 1 Joghurt natur	Oregano
wenig abgeriebene Zitronenschale	

Sauce: Alle Zutaten bis und mit Oregano im Mixer pürieren, würzen.

Servieren: Tomaten kreisförmig auf Teller legen, Sauce in die Mitte gießen. Mit Thon, Kapernäpfeln oder Kapern, Oliven, Zitronenscheiben und Oregano garnieren.

Tipp: Statt Sardellenpaste 2-3 Sardellenfilets (kalt abgespült) verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

20.111 Tortellini Salat

250 g Tortellini	1 Tüte Knorr Salatkrönung
200 g Kochschinken	Tortellini in Salzwasser kochen (12-15 Min) und abschütten.
1/2 Stange Lauch	Salatgurke schälen und klein schneiden. Tomaten schälen und grob würfeln. Laus s
3 Tomaten	Das Ganze mit Saure Sahne, der Salatcreme und der Kräutermischung vermischen.
1/2 Salatgurke	Mit Salz Pfeffer abschmecken.
200 g Saure Sahne	
1 Glas Salatcreme 40%ig (z. B. Miracel Whip)	

20.112 Toskanischer Brotsalat

1/2 Baguette (kann auch vom Vortag sein)	Salz, Pfeffer
6 Tomaten	Olivenöl
4 Stangen Bleichsellerie	weißer Balsamico (oder sehr milder Weißweinessig)
20 schwarze Oliven, etwa (ohne Stein, in Öl eingelegt)	

Bei diesem Salat kommt es besonders auf den richtigen Zuschnitt der einzelnen Zutaten an, damit sie sich schön in einander fügen. Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad vor und schneiden Sie das Baguette schräg/quer in etwa 3mm dicke Scheiben. Legen Sie die Scheiben auf das Backblech und lassen Sie sie in etwa 10 Minuten 'trocknen' - dabei verbiegen Sie sich wellig und das soll auch so sein, danach lassen Sie sie auf einem Kuchengitter abkühlen.

Den Bleichsellerie vorher 'blanchieren' und das geht so: Zuerst schneiden Sie die geputzten Selleriestangen in streichholzähnliche Streifen, sie dürfen aber ruhig doppelt so dick (oder noch etwas dicker aber nicht viel) sein. Setzen Sie einen Topf mit ungefähr einem Liter Wasser auf, lassen es kochen und salzen kräftig. Dann werfen Sie die Selleriestreifen hinein und lassen sie sprudelnd 2 bis 3 Minuten kochen, gießen Sie sofort ab, und lassen Sie unter fließendem kaltem Wasser abkühlen und dann abtropfen.

Die Tomaten halbieren Sie, schneiden den Stielansatz und das Kerngehäuse mit dem Glibber heraus, dann schneiden Sie die Hälften längs in Streifen (etwa 6 pro Hälfte). Jetzt müssen Sie nur noch die Oliven (ohne Kern) längs vierteln und es ist soweit. Mischen Sie alle Zutaten bis auf das Baguette in einer Schüssel durch und würzen Sie dabei mit Meersalz und frischem, schwarzem Pfeffer und tropfenweise mit dem weißen Balsamico, vielleicht einer Prise Zucker und ganz wenig Olivenöl, und schmecken Sie dabei immer wieder ab. Der Salat sollte auf keinen Fall 'suppen'. Lassen Sie den Salat zwei Minuten durchziehen, mischen noch einmal kräftig durch, und verteilen ihn auf flache Teller. Zum Schluss brechen Sie die Baguettescheiben ungefähr in der Mitte durch und stecken ein paar davon unregelmäßig zwischen den Salat.

Mengenangabe: 4 Personen:

20.113 Trampó - Sommersalat

1 kg sehr reife Tomaten	2 EL Essig
1/2 kg große, nicht zu scharfe Zwiebeln	Salz
2 grüne frische Paprikaschoten	Pfeffer
1 Dos. Thunfisch oder Ölsardinen	Petersilie
3 EL Olivenöl	

Die Tomaten, Paprikaschoten und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden. Salat mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Den Thunfisch bzw. die Sardinen darübergeben.

20.114 Wachteleier auf Endiviensalat

1 Kopf Endiviensalat (etwa 300 g)	3 EL Olivenöl
2 Frühlingszwiebeln	2 EL Kresseblättchen
Salz	100 g Kirschtomaten
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	8 Wachteleier aus dem Glas
1.5 EL Sherryessig	Thymian einige Blättchen

1. Von der Salatstaude das Wurzelende abschneiden und die Blätter einzeln unter fließendem Wasser waschen, trockenschleudern oder abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Scheibchen schneiden.
3. Etwas Salz mit einer Prise Pfeffer und dem Essig verrühren, das Öl darunterschlagen und die Marinade mit den Kresseblättchen, den Zwiebelscheibchen und dem Endiviensalat vermengen.
4. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Wachteleier ebenfalls halbieren. Mit etwas Salz bestreuen und auf dem Salat anrichten.
5. Den Thymian waschen und auf die Tomaten streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

570 kJ

20.115 Wurstsalat mit Tomaten

250 g Lyoner Fleischwurst	2 rote Zwiebeln
180 g Emmentaler	200 g Cornichons

4 Tomaten	1 TL Zucker
50 ml helles Bier	1 Prise Cayennepfeffer
50 ml Gemüsebrühe	30 ml Olivenöl
Salz	1/4 Bd. Petersilie
Pfeffer	

Fleischwurst pellen, in feine Scheiben schneiden. Den Emmentaler würfeln. Zwiebeln abziehen und in sehr dünne Ringe teilen. Alles vorsichtig mischen.

Die Cornichons halbieren, in Fächer schneiden und auf 4 Tellern dekorativ anrichten. Die Tomaten waschen und in Spalten teilen, dabei Stielansatz entfernen. Tomaten zu den Cornichons geben.

Bier, Brühe, Salz, Pfeffer, Zucker und Cayennepfeffer verrühren. Olivenöl unterschlagen und das Dressing unter den Wurstsalat heben. Petersilie abrausen, trockenschütteln und fein hacken.

Wurstsalat auf die Teller geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Min.

pro Person: 490 kcal; E 25 g, F 40 g, KH 6 g

21 Saucen, Marinaden

21.1 Auberginen-Tomatensoße

500 g Auberginen	(Abtropfgewicht 800 g)
Salz	1/8 l Brühe
3 EL Biskin-Öl	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 Bd. Basilikum oder getrocknetes Basilikum
1 Zwiebel	
1 Dos. Tomaten	

Auberginen längs halbieren, in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und zugedeckt stehen lassen, bis sie Wasser gezogen haben. Auberginenscheiben leicht ausdrücken und trockentupfen.

Öl erhitzen, Auberginen darin anbraten. Zerdrückte Knoblauchzehen und in Würfel geschnittene Zwiebel mitdünsten. Tomaten mit Flüssigkeit und Brühe hinzufügen, mit Pfeffer würzen, mit gehacktem Basilikum bestreuen, aufkochen und 10 bis 15 Minuten fortkochen.

Zu Tagliatelle (Bandnudeln) servieren. Dazu geriebenen Parmesankäse reichen.

21.2 Bohnen-Tomaten-Soße

<i>Zutaten</i>	2 EL Olivenöl
600 g tiefgefrorene dicke Bohnen	750 g Tomaten
150 g durchwachsener Speck	Salz
2 Zwiebeln	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Bd. Basilikum

Tiefgefrorene dicke Bohnen in Salzwasser 8 Minuten garen, abtropfen lassen. Bohnenkerne aus der Schale lösen. Durchwachsenen Speck würfeln und auslassen. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und mit Olivenöl zugeben, andünsten.

Abgezogene, in Spalten geschnittene Tomaten mit den Bohnenkernen zugeben und 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum hacken und darüber streuen. Paßt zu Spiralnudeln oder Makkaroni.

Mengenangabe: 4 Portionen

Pro Portion ca. 390 Kalorien / 1650 Joule

21.3 Choronsauce zum Kurzgebratenem

Reduktion

4 EL Essig
8 EL Wasser
15 Pfefferkörner
2 Schalotten

Sauce

10 rohe Eigelbe
10 EL Wasser
900 g Butter, flüssig, abgekühlt
Salz, Zitronensaft
1 kl. Dose Tomatenmark

Pfefferkörner zerdrücken und mit Schalottenwürfelchen, Essig und Wasser zum Kochen bringen und auf 1/3 reduzieren lassen. Durch ein Sieb geben. Kaltes Wasser und Eigelb zusammen mit der Reduktion verrühren und in mäßig heißem Wasserbad aufschlagen, bis sich die Masse allmählich verdickt. Zerlassene Butter zuerst tropfenweise unter verdicktes Eigelb schlagen, restliche Butter immer erst nach erreichter Konsistenz und nach Bedarf der Sauce zusetzen. Zitronensaft und Salz zugeben. Tomatenmark unterrühren.

Mengenangabe: 1,25 Liter (950 g)

21.4 Crème fraîche mit Tomate

250 g Tomaten
1 Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln
250 g Crème fraîche

1 EL Tomatenketchup
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1. Den Blütenansatz der Tomaten keilförmig herausschneiden. An der gegenüberliegenden Seite die Tomaten kreuzweise einritzen. Mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten stehen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.
3. Die Tomaten mit kaltem Wasser abschrecken und häuten. Anschließend vierteln, die Kerne entfernen und das Tomatenfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
4. Die Crème fraîche mit dem Tomatenketchup, den Tomaten, den Zwiebelwürfeln und den Frühlingszwiebeln verrühren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1070 kJ

21.5 Das rote Wunder

<i>Für ein Glas (1/4 l)</i>	1 zerstoßene, getrocknete Peperoni
150 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	1/2 TL getrockneten Oregano
50 g entsteinte, schwarze Oliven	3 Knoblauchzehen
50 ml Olivenöl, ca.	Salz

Tomaten und Oliven grob schneiden, pürieren, dabei Olivenöl zugießen. Peperoni und Oregano untermischen. Knoblauchzehen dazupressen und 5-10 Minuten schmoren lassen, dann salzen.

Ins Glas füllen.

Einfach mit etwas Nudelwasser unter die warme Pasta mischen, noch etwas Parmesan darüber streuen, fertig! Eine feine Nudelsoße, die im Kühlschrank ca. 3-4 Wochen haltbar ist.

21.6 Einfache Tomatensauce

4 EL Olivenöl	fein gehackt
1 klein. rote Zwiebel, fein gehackt	1 Dos. Tomatenstücke (400 g)
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	1-2 TL Balsamico-Essig (optional)
1 Bd. Basilikum, Blätter abgezupft, Stiele	

Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Basilikumstiele darin unter Rühren 8 Min. braten, bis die Zwiebeln weich, aber nicht braun sind.

Tomaten zugeben, beim Rühren zerkleinern. Aufkochen, Hitze reduzieren, 30-40 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit andickt und das Öl an die Oberfläche gestiegen ist.

Basilikumblätter zerreißen, mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Balsamico nach Belieben.

Mengenangabe: 2-4 Portionen:

21.7 Feine Buttersauce

400 ml Geflügel- oder Gemüsefond	Fleur de sel
100 g Butter	Pfeffer aus der Mühle

Den Fond aufkochen lassen. Die Butter unterrühren und den Fond etwa 10 Minuten leicht sämig einkochen lassen. Mit al dente gekochter Pasta vermischen und mit Fleure de sel und Pfeffer abschmecken. Nach Wunsch mit frisch geriebenem Parmesankäse oder hauchdünn gehobelter Sommertrüffel anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

21.8 Feine Tomaten-Sahne-Soße

2 Zwiebeln	1 Pkg. Panna del Flore (200 ml,
750 g Tomaten	Sahne zum Kochen,
3 EL Olivenöl	im italienischen Spezialitätengeschäft) oder
1 EL Tomatenmark	mild gewürzte Pfannensahne (250 ml)
Salz	125 g Mascarpone (italienischer Frischkäse)
Pfeffer	<i>Außerdem</i>
Zucker	400 g Spaghetti oder andere Nudeln, z. B.
1 Bd. Basilikum	Lasagnette (gewellte Bandnudeln).

1. Zwiebeln abziehen, fein hacken. Tomaten häuten (siehe Seite 100), grob würfeln. Nach Wunsch mit einem Schneidstab pürieren.
2. Öl in einem flachen, breiten Topf erhitzen. Zwiebeln zugeben und darin glasig dünsten. Tomatenmark zugeben, unter Rühren anschwitzen. Tomaten oder -püree zugeben, aufkochen und kräftig würzen. Bei geringer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen Nudeln kochen. Basilikum waschen, trockentupfen. Blättchen abzupfen und fein schneiden.
4. Sahne oder Pfannensahne und Mascarpone zur eingekochten Tomatensoße geben, unter Rühren aufkochen. Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren das Basilikum untermischen und die Soße mit den Nudeln anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

21.9 Geschmolzene Tomaten

<i>Zutaten</i>	Salz
1 kg Tomaten	Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl	1 Bd. Basilikum

Abgezogene, in Spalten geschnittene Tomaten mit gewürfelten Knoblauchzehen in Olivenöl 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Basilikum hacken, darüber streuen. Paßt zu Gnocchi oder Bandnudeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Pro Portion ca. 110 Kalorien / 460 Joule

21.10 Gorgonzolasauce

400 ml Geflügelfond	200 g Gorgonzola piccante
100 g Butter	Pfeffer aus der Mühle
1-2 Stiele Basilikum	

Den Fond aufkochen lassen. Die Butter unterrühren und den Fond etwa 10 Minuten leicht sämig einkochen lassen.

Die Basilikumblätter abzupfen und fein schneiden. 100 g Gorgonzola zerzupfen, in die Sauce geben und schmelzen lassen. Basilikum zufügen. Mit al dente gekochter Pasta und dem restlichen Gorgonzola in Stückchen vermischen und mit Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

21.11 Kalte Tomatensoße

200 g Staudensellerie	2-5 EL Öl
1 Pkg. Tomatenpüree (Parmalat, 500 g)	Salz, Pfeffer a. d. Mühle
2-5 EL Weißweinessig	1 TL Oregano (getrocknet)

Staudensellerie putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Tomatenpüree mit Essig und Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Mit Staudensellerie verrühren und zum Fleisch servieren.

Mengenangabe: 10-12 Portionen:

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Portion (bei 12 Portionen) etwa: 44 kcal / 184 kJ; E 1 g, F 3 g, KH 3 g

21.12 Kerniger Tomaten-Dip

1 Zwiebel	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	Zucker
1 EL Olivenöl	1 EL gehackte Pistazien
500 g stückige Tomaten	Cayennepfeffer
Salz	

Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken und in 1 EL Olivenöl andünsten. Tomaten zufügen und ca. 15 Min. offen köcheln lassen, bis die Mischung leicht andickt. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 1 EL gehackte Pistazien dazugeben und gründlich unterrühren. Wer mag, schmeckt den Dip mit Cayennepfeffer pikant ab. In Schalchen füllen und nach Wunsch mit Pistazien bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

21.13 Mediterrane Tomatenmayonnaise

8 Tomaten, mittelgroß, geschält, von Samen befreit	1 Zitrone, Saft von Salz, Pfeffer
2 EL Estragonenf	400 ml Olivenöl

Tomaten in kleine Stücke schneiden, mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer fein mixen. Tropfenweise zimmertemperiertes Öl wie bei einer Mayonnaise einfließen lassen, damit die Sauce bindet.

VERWENDUNG: Diese ohne Ei zubereitete und nicht dressierfähige Mayonnaise harmonisiert hervorragend zu Krustentieren und Gegrilltem.

21.14 Meine Tomatensauce

<i>Zutaten</i>	2 EL Tomatenmark
1 mittelgroße Zwiebel oder	Basilikum oder Oregano
2 Schalotten	Salz
7 EL Olivenöl	Pfeffer
750 g geschälte Tomaten - frisch, aus der Dose oder gewürfelt	eventuell Zucker
aus der Packung	Parmesan, frisch gerieben

1. Die Zwiebel oder die Schalotten pellen, fein würfeln und in 5 El. Olivenöl andünsten. Die Tomaten mit Flüssigkeit und das Tomatenmark dazugeben. Nach Geschmack mit Basilikum oder Oregano würzen, sehr sparsam salzen und pfeffern.

2. Etwa 1 Stunde bei milder Hitze köcheln. Gelegentlich umrühren. Die Sauce muß eindicken.

3. Vom Herd nehmen und die restlichen 2 El. Olivenöl untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, sollte die Sauce zu säuerlich schmecken, eine Prise Zucker zugeben. Muß auf jeden Fall mit frisch geriebenem Parmesan serviert werden.

Tip: Frische Tomaten sollen sehr reif sein, sonst schmeckt die Sauce wässrig. Am besten sind sonnengereifte Flaschentomaten mit dunkelrotem Fruchtfleisch. Wenn ich die bekomme, bereite ich gleich die doppelte Saucenmenge zu. Sie hält sich, gut zugedeckt, zwei Tage im Kühlschrank. Dann aber das frische Olivenöl erst beim Aufwärmen zugeben, das verfeinert den Geschmack.

Mengenangabe: 4 Portionen

21.15 Paprika-Tomaten-Basilikum-Soße

Olivenöl	6 Kirschtomaten
Salz	1 Schalotte
Pfeffer	1 Knoblauchzehe
1 Bd. Basilikum	3 Paprika rot
2 groß. Tomaten	

Die Paprika im Backofen grillen, bis die Haut Blasen wirft. Die Paprika in Klarsichtfolie wickeln und ganz leicht abkühlen lassen. Dann lässt sich die Haut besser abziehen.

Man kann gleich mehr davon vorbereiten und den Rest in Öl einlegen. So hat man immer geschälte Paprika parat.

Die geschälten Paprika klein hacken. Die großen Tomaten in Würfel schneiden; die kleinen Kirschtomaten vierteln. Die Schalotte fein schneiden und die Knoblauchzehe halbieren.

Die Paprika und die Tomaten mit dem Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen.

Etwas Basilikum zupfen und klein schneiden.

Tortellini mit der Soße anrichten, Parmesan darüber hobeln und mit Basilikumblättern dekorieren.

Mengenangabe: 4 Personen

21.16 Paprika-Tomaten-Soße

<i>Zutaten</i>	1/2 TL Oregano
1 Zwiebel	1 grüne Paprikaschote
1 Knoblauchzehe	1 gelbe Paprikaschote
2 EL Olivenöl	200 g Cabanossi
1 Dos. Tomaten (480g)	Salz
1/2 TL Majoran	Pfeffer
1/2 TL Thymian	1 Prise Zucker

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. In heißem Olivenöl andünsten. Tomaten mit dem Saft zugeben. Majoran, Thymian und Oregano einrühren und die Soße 10 Minuten garen. Paprika (400g) würfeln und mit in Scheiben geschnittener Cabanossi zugeben. Weitere 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Paßt zu Penne oder Muschelnudeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Pro Portion ca. 370 Kalorien / 1560 Joule

21.17 Pesto und Tomatensauce zu Spaghetti

1.2 kg Spaghetti	(trockener französischer Wermut)
<i>Für die Tomatensauce</i>	1 g Safran
15 Cocktailtomaten	1 Stück ger. Kartoffel
4 Schalotten	<i>Für das Pesto</i>
4 Stängel Petersilie	1 Knoblauchzehe
10 ml weißer Balsamico-Essig	2 Bd. Basilikum
1 Pr. grobes Meersalz	1 EL geröstete Pinienkerne
1 Pr. Zucker	1 EL gehäutete geröstete Mandeln
8 Pfefferkörner	1 EL geriebener Parmesan
8 Korianderkörner	60 ml natives Olivenöl
160 ml Geflügelfond (Glas)	1 Msp. fein gehackte Chilischote
1 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Noilly Prat	

Tomaten abbrausen, halbieren. Schalotten abziehen und würfeln. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen.

Tomaten, die Hälfte der Schalotten, Petersilie, Balsamico, Meersalz, Zucker, Pfeffer und Koriander in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. 1 Stunde ziehen lassen. Dann durch ein feines Tuch pressen, Saft auffangen.

Geflügelfond auf die Hälfte einkochen. Restliche Schalotten im Olivenöl andünsten, mit Noilly Prat ablöschen und einkochen lassen.

Geflügelfond, durchgepressten Tomatensaft und Safran zufügen, mit etwas geriebener Kartoffel abbinden. Noch mal kurz aufkochen lassen und durch ein Sieb gießen.

Knoblauch abziehen und durchpressen. Mit den anderen Pesto-Zutaten in einem Mixer pürieren.

Spaghetti bissfest kochen, abgießen und mit dem Pesto vermischen. Tomaten-Schalotten-Fond darauf verteilen oder unter das Pesto mischen. Sofort servieren.

BITTE BEACHTEN: TOMATEN-SAUCE 1 STUNDE ZIEHEN LASSEN

Mengenangabe: 10 Portionen

21.18 Pid mit schneller Tomatencremesauce

5 Scheib. Schinkenspeck	Pfeffer
2 mittelgroße Zwiebeln	gehackter Thymian, Oregano und Basilikum
2 Knoblauchzehen	125 g Creme fraiche
Olivenöl	175 ml passierte Tomaten
1 groß. rote Paprikaschote	1 EL Nudelwasser
5 Tomaten	geriebenen Parmesan
Salz	

Schinkenspeck anbraten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen, klein schneiden und beiseite stellen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen würfeln und 5 Minuten in Olivenöl andünsten, Paprikaschote und Tomaten würfeln und zufügen. Würzen und weitere 5 Minuten garen. Mit gehacktem Thymian, Oregano und Basilikum abschmecken. Creme fraiche, passierte Tomaten und etwa 1 El Nudelwasser zufügen. Den Schinkenspeck kurz vor dem Servieren zugeben, damit er knusprig bleibt.

Nudeln für 4 Personen kochen und abtropfen lassen. Die Hälfte der Sauce untermischen, den Rest darüber gießen. Geriebenen Parmesan dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

21.19 **Pikante Tomatensauce**

Zutaten:

200 g Fleischtomaten oder aus der Dose	1 Knoblauchzehe
25 g Möhren	Salz
20 g Butter	Pfeffer
40 g Tomatenmark	Thymian
0.5 l Brühe	Basilikum
5 g Zucker	Chili
5-8 g Mehl	Frische Kräuter:
25 g Zwiebeln	Petersilie, Basilikum, Lorbeer

Zwiebeln, Möhren, Knoblauch, Tomaten vorbereiten und Würfeln, Zwiebelwürfel und Möhren farblos anschwitzen dann das Tomatenmark dazu geben mit anschwitzen, mit Mehl bestäuben und glatt rühren, mit Tomaten und Brühe auffüllen und glatt rühren, abschmecken. Deckel drauf und ca. 60 Min. köcheln lassen, Pürieren, Passieren und nochmals abschmecken, mit Chili nach Geschmack.

21.20 **Pistazienpesto**

2 EL Pistazien (geschält, ungesalzen)	3 EL Tomatenfleisch aus der Dose
1.5 cm dicke Stange Porree	1 Prise Salz
150 g Krume von Baguette in Milch eingeweicht	3 EL Creme fraiche
2 EL Olivenöl	1 Prise schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Brotkrume zwischen den Fingern zerreiben, Tomatenfleisch in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben. solange rühren, bis eine glatte, geschmeidige Sauce entsteht. Eventuell noch Tomaten zugeben. Mit Salz abschmecken.

Dieses Pesto eignet sich zu Pasta, als Dip zur Antipasti- bzw. Tapasparty oder zu Zanderfilets, die in trockenem Sherry im Backofen gedünstet sind.

Mengenangabe: 4 Portionen

21.21 Pizzaiola-Sauce

2 Beutel Tomatensauce	1/2 TL Kapern
50 g Salami	2 Sardellenfilets
50 g Schinken	1/2 TL frischen Oregano, gehackt
1 EL grüne Oliven, gefüllt	Pfeffer aus der Mühle
4 schwarze Oliven	

Die Tomatensauce nach Vorschrift zubereiten. Salami und Schinken in Streifen, Oliven in feine Scheibchen schneiden. Kapern ganz lassen. Die Sardellenfilets zerdrücken und alle Zutaten zur Tomatensauce geben. Nur aufkochen, mit Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

21.22 Polettos Tomatensugo

400 g reife Tomaten	Fleur de sel
3 Schalotten	400 g geschälte Tomaten (Dose, Abtropfgewicht)
1 Knoblauchzehe	1-2 Zweige Basilikum
3 EL Olivenöl	Pfeffer aus der Mühle
1 getrocknete Chilischote (nach Wunsch)	
1/2 TL Zucker	

Die frischen Tomaten waschen und grob würfeln. Die Schalotten schälen und würfeln, den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten und den Knoblauch darin anschwitzen, nach Wunsch die zerbröselte Chilischote zugeben. Mit Zucker bestreuen und etwas karamellisieren lassen. Mit etwas Fleur de sel würzen. Die frischen Tomaten und die Dosentomaten (mit Saft) zugeben. Das Basilikum zufügen und die Sauce ohne Deckel etwa 1 Stunde köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Das Basilikum entfernen. Tomatensugo durch eine flotte Lotte (mittlere Lochscheibe) passieren, damit Kerne und Häutchen zurückbleiben oder durch ein Sieb streichen. Den Sugo nochmals aufkochen lassen und mit Fleur de sel und etwas Pfeffer abschmecken. Tomatensugo mit al dente gekochter Pasta vermischen oder nach Wunsch weiterverarbeiten.

Mengenangabe: 4 Personen

21.23 Rohe Tomatensauce

700 g Tomaten (z. B. Peretti), in Stücken	1/2 TL Salz
2 EL Basilikumblätter, in feinen Streifen	wenig Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe, gepresst	

Tomaten im Mixer fein pürieren, durch ein Sieb streichen. Basilikum und Knoblauch daruntermischen, Soße würzen.

Passt zu: Teigwaren z. B. Penne rigate, Fusilli.

Mengenangabe: 5 dl

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Pro Person (1/8): 26 kcal / 109 kJ; E 1 g, F 0 g, KH 4 g

21.24 **Rohe Tomatensoße (kalt)**

750 g Tomaten	1 Bd. Basilikum
2 Zwiebeln	4 EL Öl
1 Knoblauchzehe	Kräutersalz
2 EL Oliven	Pfeffer
1 Bd. Oregano	

Tomaten überbrühen, abziehen und im Mixer oder der Kompaktküchenmaschine pürieren. Zwiebeln, Knoblauchzehe und entsteinte Oliven in sehr feine Würfel schneiden und zum Tomatenpüree geben.

Oregano und Basilikum fein hacken und mit Öl unter die Soße rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen und durchziehen lassen.

21.25 **Salsa Pizzaiola**

2 EL Olivenöl,	die kleinen gevierteilt,
2 kg Tomaten,	die größeren geachtelt,
den Ansatzstrunk weggeschnitten,	1 EL Salz

Das Öl warm werden lassen, die Tomaten beigegeben, 10 Minuten auf kleiner Flamme dämpfen. Gut umrühren, sonst brennt die Sauce an, salzen.

21.26 **Salsa Pizzaiola**

1 EL Öl	1 Dos. Pelati (ca. 500 g), abgetropft
1 Zwiebel, gehackt	2 EL Tomatenpüree
2 Knoblauchzehen, gehackt	1/2 TL Salz

1 Msp. Zucker	Pfeffer
2 TL frische italienische Kräuter oder	Paprika nach Belieben
1 TL italienische Kräutermischung	

Zwiebeln und Knoblauch im warmen Öl andämpfen, die restlichen Zutaten beifügen, die Sauce auf kleinem Feuer ca. 1/2 Std. leise kochen lassen. Pfanne nicht ganz zugedeckt. Die erkaltete Sauce auf dem Pizzaboden verteilen.

Tipp: Bei der klassischen Pizza werden keine frischen Tomaten verwendet. Wer sie aber nicht missen möchte, kann etwas weniger Salsa Pizzaiola verwenden oder diese sogar ganz weglassen und dafür Tomatenscheiben auflegen.

Braucht die Pizza einen Rand? Ob Minipizzas oder tellergroße Fladen, beide Sorten können auf der Rückseite des größten Ofenbleches gebacken werden. Wenn Sie den Teig mit einer Gabel gut einstechen und beim Belegen darauf achten, dass ringsum gut 1 cm Teigrand frei bleibt, kann der Hefeteig aufgehen und bildet von selbst einen Rand. Wenn die Pizza nicht allzu hoch belegt ist, bleiben die Zutaten an Ort, andernfalls verlieren die Tomaten oder Oliven manchmal etwas den Halt.

Für eine Gäste- oder Familienpizza kann der Hefeteig direkt im Rechteckblech ausgewallt werden. Auch diese Pizza braucht keinen eigentlichen Rand.

Welcher Käse? Der Mozzarella (weißer Käse ohne Rinde) ist der klassische Pizzakäse. Er schmilzt langsam und gleichmäßig, ist aber im Geschmack eher fade. Deshalb darf die Pizza gut gewürzt werden. Anstelle von Mozzarella kann auch Greyerzer verwendet werden. Er wird grob geraffelt oder in Scheiben geschnitten.

21.27 Salsa Pizzaiola (Grundsauce für Pizza-Auflagen und Tomatensauce)

1 EL Olivenöl,	Pfeffer aus der Mühle,
1 Zwiebel, fein gehackte	einige frische Basilikumblätter,
2 Knoblauchzehen, gepresste	1 TL frische oder getrocknete Oreganoblättchen
1 Dose, ca. 400 g, Pelati, (geschälte Tomaten),	oder
2 rote Paprika,	1 bis 2 TL italienische Kräutermischung,
3 EL Tomatenpüree, evtl. mehr	1 Prise Zucker,
1/2 TL Salz,	Cayennepfeffer

Öl in der Pfanne warm werden lassen. Zwiebel, Knoblauch und klein gewürfelte Paprika darin weich dämpfen. Pelati- Tomaten ohne Flüssigkeit zugeben, Tomaten mit dem Kochlöffel zerkleinern, Tomatenpüree zugeben. Mit Salz, Pfeffer und gehackten Oreganoblättchen oder italienischer Kräutermischung würzen und auf kleinem Feuer unter gelegentlichem Umrühren ca. eine halbe Stunde köcheln lassen. Topf dabei nicht ganz zudecken. Mit Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Zum Schluss gehackte Basilikumblättchen darüber streuen.

21.28 Salsa pugliese al forno

500 g sehr reife Tomaten	50 g Olivenöl
100 g geriebener Pecorino romano	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
Petersilie	

1. Tomaten waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und hacken. Die Petersilie putzen, waschen, trockentupfen und hacken. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2. Die Tomaten mit dem Knoblauch und der Petersilie in eine Auflaufform geben. Salzen, pfeffern, mit Öl begießen und eine halbe Stunde im Backofen garen. Ganz zum Schluss Pecorino darüber streuen. In Apulien isst man Orecchiette mit dieser Soße, aber auch Bucatini, Spaghetti und alle kurzen Nudelsorten passen gut.

Mengenangabe: 3 dl Soße

Vorbereitung: 10 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

21.29 Salsa puttanesca

500 g sehr reife Tomaten	2 EL Tomatenmark
100 g schwarze Oliven	1 scharfe rote Peperoni
100 g Sardellen	3 cl Olivenöl
50 g Kapern	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer

1. Die Tomaten überbrühen, abtropfen und unter kaltem Wasser abschrecken. Abziehen und halbieren. Vorsichtig ausdrücken, um die Kerne zu entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden.

2. Knoblauch abziehen und hacken. Die Sardellen gründlich abspülen und entgräten. Die Oliven entsteinen. Das Öl in einer Kasserolle erhitzen, den Knoblauch und die Peperoni anbraten. Wenn der Knoblauch Farbe nimmt, die Sardellen zugeben und mit einer Gabel zerdrücken.

3. Die Tomaten, die entsteineten Oliven, 3 die gut abgespülten Kapern und die zwei EL Tomatenmark zugeben. Umrühren, fünf bis sechs Minuten garen.

Dies ist eine Spezialität von der Insel Ischia. 'Alla puttanesca' schmecken besonders Spaghetti oder Bucatini.

Mengenangabe: 3 dl Soße

Vorbereitung: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

21.30 Scharfe Tomatensauce

1/8 l Tomatenpüree	1 TL Rosenpaprika
4 EL Ketchup	Salz
2 Gewürzgurken, in Würfelchen geschnitten	Pfeffer
etwas Gurkensud	Cayennepfeffer
1 EL gehackte Petersilie	

Alle Zutaten gut verrühren.

21.31 Scharfe Tomatensauce zu kurzgebratenem Fleisch

<i>Fleisch</i>	1/2 gelbe Peperoni
Fleisch zum Kurzbraten (siehe 'Kurzgebratenes Fleisch')	1/2 Peperoncino, entkernt
	2 dl Rotwein
<i>Sauce</i>	1/2 TL Salz
3 Zwiebeln, gehackt	1 Msp. Cayennepfeffer
2 Knoblauchzehen, gepresst	1 Dos. gehackte Pelati (ca. 400 g)
	4 Sardellenfilets, ab gespült

Fleisch vorbereiten, braten und warm stellen.

Bratsatz auflösen: Im Bratfett Zwiebeln und Knoblauch andämpfen, fein geschnittene Peperoni und Peperoncino zugeben, mitdämpfen, mit Wein ablöschen, würzen.

Flüssigkeit reduzieren: Flüssigkeit etwas einkochen.

Flüssigkeitszugabe: Pelati mit der Flüssigkeit und die gehackten Sardellenfilets zugeben, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist. Evtl. nach würzen und anrichten.

21.32 Scharfe Tomatensoße

500 g Tomaten	40 g Mehl
1 Zwiebel	1/2 l Brühe
1 Knoblauchzehe	Salz
2 Chilischoten	Paprika
1 EL Öl	1 Prise Zucker,
30 g Öl	1 EL gehacktes Basilikum
50 g geräucherter durchwachsener Speck	

Tomaten, Zwiebel und Knoblauchzehe in Würfel schneiden, Chilischoten halbieren und entkernen. Öl erhitzen, Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch und Chili darin andünsten und etwa 15 bis 20 Minuten fortkochen. Masse durch ein Sieb streichen.

Öl erhitzen, in Würfel geschnittenen Speck darin anbraten, Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren andünsten. Mit Brühe ablöschen, Tomatenpüree hinzufügen, aufkochen und etwa 5 Minuten fortkochen. Mit Gewürzen und Basilikum abschmecken.

21.33 Scharfe Tomatensoße

1 Zwiebel	Salz, weißer Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Prise Zucker
1 EL Öl	Sambal Oelek oder Cayennepfeffer
1 Pkg. (500 g) stückige Tomaten	

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein hacken. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.

Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten zufügen und alles ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Sambal Oelek oder Cayennepfeffer feurig abschmecken.

Siehe Einladung zum Fondue.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca.: 30 kcal / 120 kJ; E 1 g, F 2 g, KH 2 g

21.34 Spaghetti Bolognese

<i>Sauce</i>	500 g Gehacktes halb und halb
100 g Karotten, in feine Würfel geschnitten	50 g Tomatenmark
100 g Sellerie, in feine Würfel geschnitten	etwas Zucker
300 g Gemüsezwiebel in feine Würfel geschnitten	700 g Zweigtomaten, gehäutet, geviertelt, entkernt
2 Knoblauchzehen fein gewürfelt	700 g Dosentomaten, geviertelt, entkernt
200 g Parmaschinken fein gewürfelt	500 ml Rinderbrühe
50 ml Olivenöl	Pfeffer und Salz
50 g Butter	50 g gehackte Petersilie

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Karottenwürfel, Selleriewürfel, Zwiebelwürfel, Parmaschinken und Knoblauch in den Topf geben und glasieren. Das Hackfleisch dazugeben und mitgaren. Nach etwa fünf Minuten das Tomatenmark und die Butter hinzufügen und mitschmoren. Nun die Tomaten dazugeben, mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit der Rinderbrühe auffüllen. Die gehackte Petersilie einrühren und alles etwa eine Stunde mit leicht geöffnetem Deckel schmoren.

Dazu kocht Mario Kalweit Spaghetti aus der Frischetheke und bestreut das leckere Gericht mit frisch geriebenem Parmesan.

Tipp: Wichtig ist, dass die Sauce lange schmort, damit sich die Aromen optimal entfalten können. Achten Sie bei der Auswahl der Zutaten auf gute Qualität!

Das Fleisch: Es ist egal, ob man mehr Rind- oder Schweinefleisch nimmt. Mario Kalweit entscheidet sich am liebsten für halb und halb, dann wird das Ragout schön saftig. Wer nur Rindergehacktes nimmt, dem gerät die Sauce meist zu trocken. Köstlich ist die Variante auch mit Lammhack.

Die Würze: Nehmen Sie zum Würzen Salz, Pfeffer, Petersilie und etwas Zucker (nimmt den Tomaten die Säure). Fein schmeckt die Bolognese auch mit Majoran und Thymian.

Mengenangabe: 4 Personen

21.35 Sugo 'alla Mamma Abbruzzi'

1 Topf 24 cm	70 g 2Fach-konzentrierter Tomatenmark
1 Rührlöffel	1 EL 3Fach-konzentrierter Tomatenmark
1 scharfes Messer	1 TL Salz
1 Knoblauchpresse	4 zerdrückten Chilischoten
<i>Zutaten für 1 Kilo Soße:</i>	4 Lorbeerblätter
2 Dos. à 750 g geschälte Tomaten	1 Glas Weißwein
1 groß. Zwiebel	5 Zweige glatte Petersilie
8 mittl. Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
6 EL Olivenöl	eine Prise Oregano

Soßenzubereitung: Eine Zwiebel und zwei Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden. Dann das Öl in den Topf geben und sie für 2 oder 3 Min. auf dem Herd lassen, bis das Öl erwärmt ist. Danach die Zwiebeln und nach 2 Min den Knoblauch hinein geben und leicht bräunen lassen.

Nachdem alles eine goldbraune Form angenommen hat, die zerdrückten geschälten Tomaten sowie das Tomatenmark in den Topf hinein geben. Salz, die zerdrückten Chilischoten und die Lorbeerblätter hinzufügen. Die restlichen zerdrückten Knoblauchzehen, sowie den Weißwein der Soße begeben, alles gut rühren und auf niedriger Flamme zwei Stunden köcheln lassen. Eine halbe Stunde, bevor die Soße zu Ende gekocht hat, die grob geschnittene Petersilie hinzufügen und gut rühren.

Sehr wichtig!! Wenn die Soße zu Ende gekocht ist, den Topf von der Herdplatte wegnehmen und nach 5 Min, die Soßenoberfläche mit ein wenig kalt gepresstem Olivenöl abdecken und anschließend darüber Oregano streuen, damit die Soße ihr Aroma nicht verliert. Die Soße erst nach ca. 5 Stunden oder am besten am nächsten Tag servieren, dann entfaltet sie das eigentliche Tomatensoßenaroma.

Vorbereitungszeit: 3 Stunden

21.36 Sugo al pomodoro

1 EL Olivenöl	1 kg Tomaten, in ca. 1 cm großen Würfeln
1 Zwiebel, fein gehackt	3 EL Rotwein (z. B. Chianti)
1 Knoblauchzehe, gepresst	1 1/4 TL Salz
150 g Rüeblli, fein gerieben	Pfeffer aus der Mühle, nach Bedarf

Öl warm werden lassen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Rüeblli ca. 3 Min. mitdämpfen. Tomaten und Wein begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 45 Min. köcheln. Soße durchs Passe-vite treiben, in die Pfanne zurückgießen. Nur noch heiß werden lassen, würzen.

Hinweis: die Soße lässt sich tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 3 Monate.

Tipp: Gehackte Kräuter (z. B. Basilikum, Rosmarin, Salbei und Thymian) unter die fertige Soße mischen.

Mengenangabe: 8 dl

Vor- und zubereiten: ca. 1 Std.

Pro dl: 44 kcal / 182 kJ; E 2 g, F 2 g, KH 5 g

21.37 Sugo Domenico

4 EL Olivenöl	(500 g)
8 Knoblauchzehen, fein gehackt	1 klein. Glas Kapern (ca. 100 g), abgetropft
2 groß. Dosen Sardellenfilets (à 8 Sardellen)	1 groß. Dose Pelati (1 kg) mit dem Saft
1 Glas Peperonistreifen (in Essig eingelegt)	1/2 Bouillonwürfel

Öl erhitzen, Knoblauch goldgelb braten. Die Sardellenfilets klein schneiden, darin dämpfen. Die Peperonistreifen abtropfen lassen, nochmals zerkleinern und zusammen mit den Kapern und den klein geschnittenen abgetropften Pelati begeben. Kurz mitdämpfen. Mit dem Pelatisaft ablöschen, den halben Bouillonwürfel begeben und die Sauce 1 Stunde kochen lassen. Die al dente gekochten Spaghetti gut mit der Sauce vermischen.

21.38 Supertomatensauce für Pasta

4 Tomaten	Pfeffer
3 EL Salz	2 -3 Knoblauchzehen
350 g Spaghetti	Basilikum
Salz fürs Kochwasser	Olivenöl

Jeder wird erschrecken, wenn er die irrsinnige Menge Salz sieht, mit der Tomaten zunächst überschüttet werden. Aber keine Angst: Alles wird wieder abgespült. Zuvor aber hat das Salz mit seiner hygroskopischen Kraft alles Wasser aus den Tomatenwürfeln gezogen und das Fleisch wunderbar fest gemacht. Jetzt behalten sie ihren Biss sogar, wenn die heißen Spaghetti ins Spiel kommen, und vor allem: Man kann sich das Häuten sparen!

Die Tomaten würfeln, in einer Schüssel mit Salz bestreuen und Saft ziehen lassen.

Unterdessen die Spaghetti bissfest kochen.

Die Tomaten schließlich unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen. Mit Pfeffer, zerdrücktem Knoblauch, zerzupftem Basilikum, reichlich Olivenöl, eventuell auch mit abgeriebener Zitronenschale anmachen und unter die heißen, kaum abgetropften Spaghetti mischen. Dazu frisch geriebener Parmesan!

Mengenangabe: 4 Personen

21.39 Tomataise

3 -4 El Tomatenpüree	Balsamico
1/8 l Olivenöl	Salz
1 Spritzer Zitronensaft	Pfeffer

Wenn man Tomatenpüree (nach unserem Rezept) wie eine Mayonnaise aufschlägt, entsteht eine hellrote, wundervoll cremige Sauce, die herrlich nach Tomaten duftet und sich vielseitig als Grillsauce einsetzen lässt. Sie passt auch zu gedämpftem Gemüse - etwa Zucchini oder gekochte grüne Bohnen. Im Schraubglas kann man sie tagelang im Kühlschrank aufbewahren und immer wieder in kleinen Mengen einsetzen.

Das Püree mit dem Mixstab aufschlagen, langsam das Öl hinzufließen lassen. Mit Zitronensaft, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 1 Schraubglas mit 200 Gramm Inhalt:

21.40 Tomaten mit Schafskäse

<i>Zutaten</i>	1 TL Majoran
1 Bd. Lauchzwiebeln	1 TL Oregano
1 kg Tomaten	Salz
2 EL Olivenöl	Pfeffer
1 TL Thymian	100 g Schafskäse

Lauchzwiebeln waschen und kleinschneiden. Mit abgezogenen, in Spalten geschnittenen Tomaten in heißem Olivenöl andünsten. Thymian, Majoran und Oregano einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schafskäse reiben, darüber streuen. Paßt zu Bandnudeln oder Penne.

Mengenangabe: 4 Portionen

Pro Portion ca. 180 Kalorien / 770 Joule

21.41 Tomaten-Apfel-Chutney

500 g Äpfel,	100 g Rosinen,
400 ml Weißweinessig,	1 TL gelbes Senfpulver (aus der Apotheke),
100 ml Wasser,	1 TL Salz,
500 g Tomaten,	1 daumengroßes Stück Ingwerwurzel,
750 g Zucker,	5 Gewürznelken,
1 gross. Zwiebel,	1 Msp. Cayennepfeffer

Äpfel waschen, schälen, vierteln, Stiel, Kerngehäuse und Fliege entfernen, die Schnitze in feine Scheiben schneiden und mit 200 ml Weißweinessig und 100 ml Wasser weich kochen. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, Stück für Stück auf einem Schaumlöffel 1 Minute in kochendes Wasser halten, schälen, klein schneiden, begeben. Den Zucker und den Rest des Weißweinessigs begeben. Zwiebel schälen, fein hacken und ebenfalls begeben. Ingwerwurzel schälen, fein reiben und zusammen mit Rosinen, Senfpulver, Salz, Gewürznelken, Cayennepfeffer nach und nach begeben. Auf kleinem Feuer zu einem dicken Mus kochen. Rühren! In mit heißem Essig-Salzwasser (2 EL Essig, 2 EL Salz auf 1 l kochendes Wasser) ausgespülte Schraubdeckelgläser füllen. Sofort verschließen. Kühl und trocken lagern.

21.42 Tomaten-Auberginen-Soße

<i>Zutaten</i>	1 Lorbeerblatt
400 g Auberginen	Salz
600 g Tomaten	Pfeffer
1 Zwiebel	1 Prise Zucker
2 Knoblauchzehen	1 -2 EL Balsamessig
4 EL Olivenöl	

Auberginen waschen, würfeln. Tomaten abziehen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln. In Olivenöl andünsten. Aubergine, Tomaten und Lorbeerblatt zugeben und 15 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamessig abschmecken. Paßt zu Spaghetti oder Makkaroni.

Mengenangabe: 4 Portionen

Pro Portion ca. 160 Kalorien / 690 Joule

21.43 Tomaten-Basilikum-Paste

12 Tomaten	50 ml Olivenöl
50 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	Zitronensaft
4 Lauchzwiebeln	1 Prise Zucker
1 grüne Chilischote	Salz, Pfeffer
1/2 Bd. Basilikum	

Perfekt auf knusprigem Brot: Tomaten entkernen, würfeln. Eingelegte Tomaten hacken. Lauchzwiebeln putzen, Chilischote entkernen, beides in Ringe schneiden. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, fein hacken. Gemüse mit Olivenöl mischen, mit Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer sowie Basilikum abschmecken. Ca. 15 Min. ziehen lassen.

21.44 Tomaten-Chili-Dip

1 Möhre	2 klein. Tomaten
1/4 Sellerieknolle	1 Chilischote
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
2 EL Butter	

Möhre, Sellerieknolle putzen und schälen. Zwiebel abziehen und wie die Möhre sowie den Sellerie in kleine Würfel teilen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin 10 Min. dünsten. Tomaten waschen, klein schneiden und 2-3 Min. mitgaren. Chilischote putzen, abbrausen, von den Kernen befreien. Die Schote fein hacken und zum Gemüse geben. Den Tomaten-Chili-Dip würzig mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und lauwarm zu Roastbeef, Grillbraten oder Steaks servieren.

21.45 Tomaten-Chili-Sauce

2 Tomaten	1 EL Honig
1/2 grüne und rote Chilischote	1/8 l Sangria pikant
3 EL Ketchup	60 ml Tomatensaft
Salz	20 ml Tequila

Vorbereitung: Tomaten oben kreuzweise einschneiden und unten ausstechen. Kurz ins heiße Wasser geben bis sich die Haut wellt. Anschließend kalt abschrecken, Haut abziehen, halbieren, Kernhaus entfernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Chilischoten waschen und in Ringe zerteilen.

Zubereitung: Sangria, Ketchup, Honig, Tomatensaft und Tequila gut verrühren. Tomatenwürfel unterheben und mit Salz abschmecken.

Anrichten: Sauce in Gefäß abfüllen und mit den Chilis ausgarnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 10

21.46 Tomaten-Dip

1 klein. Tomate	1 TL gehackten Thymian
100 g Margarine	Salz, Pfeffer
1 EL gehacktes Basilikum	

Tomate waschen, putzen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Margarine, Basilikum und Thymian verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenwürfel unterheben.

Mengenangabe: 4 Personen

21.47 Tomaten-Gemüse-Soße

1.2 kg Tomaten	100 ml Brühe
2 Möhren	Salz
2 Stangen Staudensellerie	Zucker
2 Knoblauchzehen	Paprikapulver
2 Zwiebeln	Cayennepfeffer
2 EL Olivenöl	1 EL fein geschnittenes Basilikum
1 TL Tomatenmark	

Tomaten heiß überbrühen, häuten. Tomaten vierteln, entkernen, würfeln. Möhren schälen, Sellerie waschen, putzen, beides in Würfel schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln abziehen, hacken und mit den Möhren- und Selleriestücken im Öl anschwitzen. Tomatenmark einrühren und die Brühe angießen. Tomatenstücke dazugeben und alles 15-20 Min. köcheln lassen. Evtl. noch etwas Flüssigkeit hinzufügen.

Tomatengemüse mit Salz, Zucker, Paprikapulver und Cayennepfeffer abschmecken und mit Basilikum bestreuen. Schmeckt zu Fleisch vom Grill, Nudeln oder Weißbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Person ca.: 130 kcal; E 5 g, F 5 g, KH 12 g

21.48 Tomaten-Grünkernsauce

1 EL Olivenöl	100 g Grünkernschrot*
1 klein. Zwiebel, gehackt	1 dl Rotwein
1 Knoblauchzehe, gepresst	1 EL Tomatenpüree

1 Dos. gehackte Pelati (400 g)	1/2 TL getrockneter Oregano oder Majoran
Pfeffer aus der Mühle	1/2 TL getrocknete Thymianblättchen
1 TL Paprika	1/2 TL Salz

Olivenöl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch andämpfen. Grünkern beifügen und unter Rühren 5 Minuten mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen, vollständig einkochen. Tomatenpüree und Pelati samt Flüssigkeit dazugeben, würzen, zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 30 Minuten köcheln.

★ Im Reformhaus oder in spezialisierten Drogerien erhältlich.

Mengenangabe: 2 Personen

21.49 Tomaten-Kerbel-Soße

500 g Fleischtomaten	Pfeffer
150 g Crème fraîche	Muskat
Salz	1 Bd. Kerbel

Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Crème fraîche unterrühren und alles erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kerbel hacken und unter die Soße rühren. Schmeckt gut zu grünen Nudeln: Gegarte grüne Nudeln in etwas zerlassener Butter schwenken, sofort mit der Soße mischen und mit frisch geriebenem Parmesankäse bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

21.50 Tomaten-Ketchup

1 kg reife Tomaten	frischer Ingwer)
4 EL Weinessig	1 TL gemahlener Piment
2 Zwiebeln	1 TL gemahlene Senfkörner
2 Knoblauchzehen	Salz und Pfeffer
1 TL Ingwerpulver (oder ein halber Teelöffel	

Die Tomaten waschen, in Stücke schneiden und ca. 45 Minuten köcheln lassen. Danach den Weinessig, die geschälten und gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen sowie Ingwer, Piment, Senfkörnern, Salz und Pfeffer hinzugeben und weiter köcheln lassen. Dann die Masse pürieren, durch ein Sieb streichen, zurück in den Topf geben und offen kochen lassen, bis sie leicht eingedickt ist. Eventuell etwas Zucker zugeben. Sofort in ausgekochte Gläser mit Schraubverschluss oder Glasflaschen umfüllen und gut verschließen. Selbst hergestellter Ketchup ist nicht so lange haltbar wie industriell gefertigter, deshalb sollte er

kühl aufbewahrt und zügig verbraucht werden.

21.51 Tomaten-Ketchup

1.5 kg reife Tomaten	100 g Zucker
1 Stange Porree	120 ml Weinessig
300 g Paprikaschoten	gemahlener Ingwer
4 Knoblauch-zehen	geriebene Muskat-nuss
150 g Zwiebeln	Salz und Pfeffer
1/2 Sellerieknolle	

Tomaten, Porree und Paprikaschoten putzen, waschen, in Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, Zwiebeln in Stücke schneiden. Sellerie waschen und würfeln. Alles mit Zucker und Weinessig aufkochen, eine Stunde köcheln lassen. Mit Ingwer, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein Sieb streichen, nochmals aufkochen und heiß in Flaschen füllen.

Mengenangabe: 3 Flaschen à 500 ml

21.52 Tomaten-Ketchup

Basis-Ketchup

20 Tomaten, sollten schön reif sein
8 Schalotten fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe fein gehackt
50 ml Olivenöl
etwas Rohrzucker
100 ml Gemüsebrühe
etwas Salz, Pfeffer

Variation 'Ketchup Indien Spice'

300 ml selbstgemachter Ketchup (siehe oben)
4 Schalotten, fein gehackt
20 ml Erdnussöl
etwas Rohrzucker
etwas Currypulver
etwas 5-Spice Chilipulver (wegen der Schärfe nur wenig verwenden)

Reisessig
Sojasauce
Salz

Variation 'Ketchup-Salsa'

300 ml Ketchup
30 ml Maiskeimöl
100 g gelbe Paprika, sehr fein gewürfelt
4 Schalotten, sehr fein gewürfelt
100 g Gurke, sehr fein gewürfelt
50 g Dosenmais
eine Knoblauchzehe, fein gehackt
etwas Chilipulver (wegen der Schärfe nur wenig verwenden)
etwas Majoran und Thymian, fein gehackt
20 ml Orangensaft
Salz, Pfeffer

Basis-Ketchup: Die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, damit sich die Haut löst. Häuten, vierteln und entkernen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und

den Knoblauch in den Topf geben und glasieren. Den Rohrzucker hinzufügen, leicht karamellisieren und mit der Brühe ablöschen. Die Tomatenzungen in den Topf legen und zerkochen. Die Tomatensauce in einen Mixer geben und fein pürieren. Zurück in den Topf gießen und zur gewünschten Konsistenz einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß in Gläser oder Flaschen füllen.

Variation 'Ketchup Indien Spice': Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen und darin die Schalottenwürfel glasieren. Den Rohrzucker, Currypulver, 5-Spice und das Chilipulver über die Schalotten streuen und leicht abbrennen, bis ein schöner Gewürzgeruch entsteht. Mit Sojasoße und Reissessig ablöschen und mit Ketchup auffüllen. Kurz aufkochen und mit Salz abschmecken.

Variation 'Ketchup-Salsa': Das Maiskeimöl in einem Topf erhitzen. Die Paprika, Schalotten, Gurke, Mais und Knoblauch im heißen Öl glasieren. Mit Orangensaft ablöschen, den Ketchup aufgießen und aufkochen. Mit Chilipulver, den Kräutern und Salz nachschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

21.53 Tomaten-Mais-Sauce

1 Zwiebel, fein gehackt	3 dl Halbrahm
2 EL Tomatenpüree	1/2 TL Zucker
1 Dos. Maiskörner (ca. 340g), abgespült abgetropft	1 TL Salz wenig Pfeffer

Öl warm werden lassen. Zwiebel andampfen, Tomatenpüree begeben. Kurz mitdämpfen. Maiskörner und Rahm begeben, Sauce nur noch heiß werden lassen, würzen.

Mengenangabe: 2 dl

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Pro Person: 1322 kcal / 1347 kJ; E 5 g, F 25 g, KH 20 g

21.54 Tomaten-Oliven-Sauce

6 Tomaten	1 TL Italienische Kräutermischung
1 Zwiebel	(tiefgekühlt; Fertigprodukt)
1 Knoblauchzehe	500 g Penne (kurze Röhrennudeln)
2 Sardellenfilets	Salz
2 EL Olivenöl	16 entsteinte grüne Oliven
4 getrocknete Tomaten	

Tomaten überbrühen, häuten, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zusammen mit den Sardellen ebenfalls hacken. Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Sardellen darin andünsten.

Die gehackten Tomaten zufügen. Die getrockneten Tomaten hacken und mit den Kräutern zugeben. 30 Minuten köcheln.

Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Oliven in die Sauce geben, kurz mit erhitzen. Die Sauce mit den Nudeln servieren.

Passt auch zu gebratenem Hähnchen, zu Puten- oder Kalbsschnitzel und zu Schweinekotelett.

Mengenangabe: 4 Portionen

21.55 Tomaten-Pesto

4 Tomaten	50 g Parmesankäse
30 g gehackte Mandeln	100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 Limette, Saft von
1 Prise Zucker	

Die Tomaten kreuzweise einritzen, für einige Sekunden mit kochendem Wasser überbrühen, abgießen und eiskalt abschrecken. Die Tomaten häuten, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Die Tomatenwürfel mit den gehackten Mandeln im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Das Tomaten-Pesto mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken.

Parmesankäse reiben. Dann den Käse mit dem Olivenöl sowie dem Limettensaft zum Tomaten-Pesto geben und kräftig unterrühren. Evtl. nochmals abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

345 kcal; E 6 g, F 34 g, KH 5 g

21.56 Tomaten-Pesto

100 g getrocknete Tomaten	30 g gerösteten Pinienkernen
100 ml kochendes Wasser	1 TL Thymianblättchen
1 Knoblauchzehe	150 ml Olivenöl
40 g geraspelttem Pecorino	Salz, Pfeffer

Tomaten grob hacken, mit kochendem Wasser übergießen, ca. 20 Min. quellen lassen. Abtropfen lassen und mit abzogener Knoblauchzehe, geraspelttem Pecorino, gerösteten Pinienkernen, Thymianblättchen sowie Olivenöl pürieren. Würzen.

21.57 Tomaten-Pesto

40 g Pinienkerne	150 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen	Salz
150 g getrockneten Tomaten in Öl	Pfeffer
10 Basilikum- und	Zucker
10 Petersilienblättern	

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, mit abgezogenen Knoblauchzehen, getrockneten Tomaten, Basilikum- und Petersilienblättern sowie 50 ml Olivenöl im Mixer zerkleinern. 100 ml Olivenöl unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zu Pasta und Fleisch

21.58 Tomaten-Sauce mit Rosmarin

3 EL Butter,	2 TL getrocknete Rosmarinnadeln,
1 Knoblauchzehe (gepresst),	10 Blätter Basilikum oder
800 g geschälte Tomaten (Pelati),	2 TL getrocknetes Basilikum,
200 g Tomatenpüree,	Salz,
2 Zweige Rosmarin oder	Pfeffer

Die Butter schmelzen lassen, den Knoblauch kurz darin dünsten, die durchpassierten Pelati, Tomatenpüree und Kräuter dazurühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

90 Minuten, besser länger, köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Zu Teigwaren servieren.

21.59 Tomaten-Sternanis-Nage zu Brassenfilet und Riesengarnele

400 g Fleischtomaten	220 g kalte Butter
2 Schalotten (50 g)	Salz
100 g Champignons	Pfeffer
300 ml Gemüsefond (Glas)	nach Belieben einige Tropfen Pernod (Anis-schnaps)
1 Zweig Thymian	4 Brassenfilets
1 Lorbeerblatt	Olivenöl zum Braten
1 Prise Zucker	4 gekochte Riesengarnelen
3 Sternanis	
50 ml Creme double	

Tomaten waschen, Schalotten abziehen, Pilze putzen und trocken abreiben. Alles klein schneiden. Mit Gemüsefond, Thymian, Lorbeer, Zucker und Sternanis in einem Topf bei kleiner Hitze aufkochen und die Flüssigkeit bis auf ein Viertel reduzieren.

Den Fond durch ein feines Sieb passieren. Creme double unterrühren, 5 Minuten köcheln lassen.

Den Topf vom Herd nehmen und die kalte Butter aufmontieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer

und nach Belieben mit Pernod abschmecken.

Fischfilets salzen und pfeffern, im Öl anbraten und bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Mit den Garnelen und der Sauce auf vier Tellern anrichten. Nach Belieben mit Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

21.60 Tomatenbutter

50 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten, 2 EL Öl der eingelegten Tomaten
abgetropft, Öl aufgefangen 100 g Butter

Tomaten fein hacken. Öl und Butter mit den Schwingbesen des Handrührgerätes rühren, bis die Masse hell ist. Tomaten darunter mischen. Tomatenbutter im Kühlschrank fest werden lassen.

Haltbarkeit: im Tiefkühler bis zu 2 Monaten. Kaffee-Knusperli

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Pro Person: 307 kcal / 1285 kJ; E 0 g, F 34 g, KH 2 g

21.61 Tomatendip

für ca. 450 ml

75 g getrocknete Aprikosen	100 ml Barbecuesoße
4 EL Zitronensaft	200 g Tomatenpüree
100 ml Apfelsaft	1 EL brauner Zucker

Aprikosen über Nacht im Zitronen- und Apfelsaft einweichen. Früchte mit dem Saft pürieren, Barbecuesoße, Tomatenpüree sowie Zucker unterziehen.

Zubereitung ca. 10 Min.

Marinieren ca. 8 Std.

pro 100 ml: 120 kcal; E 2 g, F 1 g, KH 25 g

21.62 Tomatenessenz und Tomatenpüree

5 kg reife Tomaten	2 Chilischoten
1 ganze Knoblauchknolle	1 EL Pfefferkörner
2 groß. Zwiebeln	Salz
1 -2 Bund Basilikum	

Zutaten für circa 2,5 Liter Essenz und circa 1 Kilogramm Püree Hierfür kann man auch überreife Tomaten verwenden. Wichtig ist nur: faule Stellen großzügig ausschneiden!

Die Stielansätze aus den Tomaten ausschneiden, die Tomaten selbst grob zerschneiden oder zerdrücken und in einen ausreichend großen Topf füllen. Geschälte Knoblauchzehen dazugeben, ebenso die geviertelten Zwiebeln, das Basilikum und die Chilischoten. Pfefferkörner und Salz hinzustreuen. Zugedeckt alles etwa zwei Stunden leise köcheln.

Über Nacht stehen lassen, damit sich der klare Saft absetzt, die so genannte Tomatenessenz. Diese behutsam in einen Topf abgießen. Den gesamten Topfinhalt in ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb schütten und sehr geduldig einige Stunden über dem Topf mit der Essenz abtropfen lassen.

Diese Flüssigkeit schließlich aufkochen, heiß in sorgfältig ausgespülte Flaschen füllen und sofort dicht verschließen - entweder mit einem Schraubdeckel oder einer Gummikappe. Die auf diese Weise steril abgefüllte Essenz ist nunmehr monatelang haltbar.

Zum Servieren braucht man sie nur wieder zu erwärmen, in Suppentassen anzurichten und mit frischen Kräutern bestreut servieren, zum Beispiel mit Basilikum, Rauke, mit grünem Koriander oder mit Kerbel.

Was im Sieb aufgefangen wurde, wird anschließend durch ein Sieb oder eine Gemüsemühle (Flotte Lotte) passiert.

Das so gewonnene Tomatenpüree ist herrlich intensiv und würzig. Man nimmt es als Basis für Tomatensuppen oder -sauce, statt Pizzaiola (Tomatensauce) für die Pizza oder löffelweise zum Würzen.

Am praktischsten wird das Püree eingefroren, in Portionsbechern unterschiedlicher Größe, so dass man stets die erforderliche Menge entnehmen kann. Man kann es aber genauso gut in kleinen Gläsern sterilisieren.

21.63 Tomatenketchup

1 rote Paprika	800 g Tomatenwürfel
1 Zwiebel	2 Zweige Petersilie
1 Knoblauchzehe	4 EL Zucker
2 EL Öl	1 TL Senfpulver
4 Pimentkörner	100 ml Weinessig
1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer
1 Nelke	

Gewürfelte Paprika, gehackte Zwiebel, gehackte Knoblauchzehe in Öl dünsten. Pimentkörner, Lorbeerblatt, Nelke mitdünsten. Tomatenwürfel, Petersilie, Zucker, Senfpulver, Weinessig zugeben und ca. 30 Min. einkochen. Durch ein Sieb passieren, salzen, pfeffern und in Flaschen füllen, verschließen. Ca. 2 Wochen haltbar.

Mengenangabe: 1 Flasche:

21.64 Tomatenketchup

6 kg sehr reife Tomaten	3 EL Salz
500 g rote Paprikaschoten	3 EL frischgeriebener Meerrettich
3 groß. Zwiebeln	je 1 Msp. gemahl. Piment und Gewürznelken
1/2 l Weinessig	300 g Zucker
1/2 l Rotwein	

Tomaten waschen und vierteln. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Alles portionsweise pürieren. Püree in einen Topf geben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dabei mehrmals umrühren.

Püree durch ein Sieb in einen Topf streichen. Essig, Rotwein, Salz, Meerrettich, Piment und Nelken unterrühren. Püree 2-4 Stunden bei schwacher Hitze unter mehrmaligem Rühren offen köcheln.

Sobald die Masse eingedickt ist, Zucker unterrühren und nochmals gut durchkochen. Ketchup heiß in sorgfältig gesäuberte Flaschen füllen und gut verschließen.

Mengenangabe: 1,4 Liter

Zubereitungszeit ca. 5 Std.

21.65 Tomatenölsauce

1 kg Tomaten	300-350 ml Olivenöl
--------------	---------------------

Tomatenstiele entfernen, dann die Tomaten 1/2 Minute (sehr reife Tomaten nur 10 Sekunden) in kochendes Wasser legen. Danach eiskalt abschrecken, abtropfen lassen und mit einem Messer die Haut abziehen. Stielansatz herausschneiden, Tomaten vierteln. Kerne und Gallert entfernen und das Tomatenfleisch in einem Sieb abtropfen lassen.

Backofen auf 100 Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Tomatenviertel nebeneinander - die gehäutete, glatte Seite nach oben - auf das Blech legen. Mit 3-4 EL Öl beträufeln und in 50-70 Minuten - je nach Reife der Tomaten und persönlichem Geschmack - im Ofen garen. (Bei 80 Grad Umluft reichen etwa 45 Minuten). Die Tomaten sollen noch fest und saftig sein. Auf dem Blech auskühlen lassen.

Tomatenviertel in einen Mixer geben und mit dem Öl zu einer glatten Masse mixen.

In einem gut verschlossenen Glasgefäß im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich das Öl mehrere Wochen. Es schmeckt ausgezeichnet zu Antipasti (z.B. Kräuter-Frittata), zu gegartem Gemüse und in Salatsaucen. Wer möchte, aromatisiert das Öl noch zusätzlich mit Kräutern wie Rosmarin, Thymian oder Salbei und würzt mit Pfeffer oder Chili. Das Öl vor Gebrauch aufschütteln.

Mengenangabe: 4 Personen:

21.66 Tomatenpesto

30 g Pinienkerne	1 Knoblauchzehe
100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	100 ml Olivenöl
50 g geriebenem Pecorino oder Parmesan	Salz, Pfeffer

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten, dann abkühlen lassen. Getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten abtropfen lassen und sehr fein hacken. Mit geriebenem Pecorino oder Parmesan, gehackter Knoblauchzehe und den Pinienkernen in einem Universalzerkleinerer fein zerhacken. Dann Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

21.67 Tomatensauce

1 EL Margarine	1 TL Salz
1 Zwiebel, gehackt	1 TL Basilikum
1 Knoblauchzehe, gepresst	1 Msp. Pfeffer
500 g Tomaten, in Schnitze geschnitten, oder 1 Dos. Pelati	1 Msp. Zucker

Zwiebeln in Margarine andämpfen, Knoblauch und Tomaten oder Pelati beigegeben, würzen und auf kleinem Feuer kochen lassen, bis die Sauce dicklich ist.

21.68 Tomatensauce

<i>für 500 ml Sauce</i>	(Saft aufgeben)
3 EL Olivenöl	1 EL fein gehackte Petersilie
1 Knoblauchzehe, halbiert	Salz zum Würzen
750 g geschälte Tomaten, grob gehackt	

1. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin goldbraun werden lassen, herausnehmen und wegwerfen. 2. Gehackte Tomaten zusammen mit dem Saft hinzugeben und zehn Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln, bis eine leicht dickliche Sauce entstanden ist. 3. Gehackte Petersilie untermischen, mit Salz abschmecken, vom Herd nehmen und servieren.

21.69 Tomatensauce

3 EL Öl	3 EL Tomatenpüree
3 Zwiebeln, gehackt	1 EL Paprika
6 Knoblauchzehen, gehackt	1/2 TL Cayennepfeffer
2 Knoblauchzehen, in feinen Scheiben	1 TL Zucker
3 kg Fleischtomaten, geviertelt	1 TL Salz

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch darin goldgelb braten. Hitze reduzieren. Die restlichen Zutaten bis und mit Zucker begeben. Alles mindestens 2 Stunden zugedeckt köcheln, gelegentlich umrühren; salzen und auskühlen lassen.

Tiefkühldose mit Tiefkühlbeutel auskleiden. Sauce bis höchstens 1 cm unter den Rand einfüllen. Beutel verschließen, gefrieren, aus den Tiefkühl Dosen nehmen, beschriften und sofort wieder tiefkühlen.

Hinweis: Das Rotverfärben von Tiefkühl Dosen wird beim Gefrieren in Plastikbeuteln verhindert.

Tipps: Nach dem Auftauen Sauce variieren, z.B.: - 1 Bund in feine Streifen geschnittenen Basilikum beifügen. - Ca. 300 g Rüebl- und Selleriewürfelchen daruntermischen, nochmals 30 Minuten köcheln. - 2 El abgetropfte Kapern und 1 kleine Dose fein geschnittene Sardellenfilets kalt abgespült begeben.

Hinweis: Tiefgekühlt ist die Tomatensauce ca. 6 Monate haltbar.

Mengenangabe: 4 Personen

21.70 Tomatensauce

6 EL Olivenöl	5 Basilikum-Blätter
500 g Tomaten	1 dl Weißwein (1 Deziliter ist ein Zehntelliter)
1 groß. Zwiebel	
1 Knoblauch-Zehe	

3 El Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Kleingeschnittene Zwiebel, Knoblauch und Tomaten dazugeben und gut andünsten, mit Weißwein ablöschen. Eine halbe Stunde köcheln lassen, abpassieren und das restliche Olivenöl unterrühren.

21.71 Tomatensauce

3 EL Öl,	1 Paprikaschote (Streifen),
2 Zwiebeln (fein gehackt),	3 EL Tomatenpüree,

In dem erhitzten Öl Zwiebeln und Paprika angehen lassen, Tomatenpüree und Oregano dazu geben und mitdämpfen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

21.72 Tomatensauce

1 EL Olivenöl	1/2 TL Salz
1 Knoblauchzehe, gepresst	Pfeffer aus der Mühle
1 Peperoncini, entkernt, fein gehackt	50 g kleine Champignons, halbiert
1 kg Tomaten, geschält, entkernt, in Würfeln	1 klein. Dose Artischockenbödeli, abgetropft (ca. 100 g), halbiert
1 EL Tomatenpüree	einige Basilikumblätter, gehackt
1 dl Gemüsebouillon	einige schwarze Oliven

Knoblauch und Peperoncini im warmen Öl andämpfen. Tomaten und Püree kurz mitdämpfen, mit Bouillon ablöschen, würzen und ca. 30 Minuten zugedeckt köcheln. Wenn nötig etwas Bouillon nachgießen.

Durch ein grobmaschiges Sieb oder Passevite treiben oder mit dem Schwingbesen gut verrühren. Zurück in die Pfanne geben. Champignons, Artischockenbödeli, Basilikum und Oliven beifügen, während weiterer 5 Minuten köcheln.

Eignet sich als Sauce zu jeder Art von Teigwaren.

21.73 Tomatensauce

300 g reife Tomaten	2 TL frische Petersilie
1 Schalotte	2 EL Butter

Tomaten überbrühen und enthäuten. Das Fruchtfleisch klein hacken. Schalotten schälen und fein hacken. Petersilie waschen und fein hacken. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen. Gehackte Schalotte unter ständigem Rühren anschwitzen. Die Hälfte der Petersilie und die Tomatenwürfel dazugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten offen dünsten. Die restliche Petersilie in die Sauce rühren und weitere 5 Minuten ziehen lassen.

21.74 Tomatensauce

1 EL Olivenöl,	2 EL Tomatenpüree,
50 g Speckwürfel,	1 TL Zucker,
1 fein gehackte Zwiebel,	100 ml Rotwein,
2 gepresste Knoblauchzehen,	1 TL Rosmarin,
1/2 l 'Salsa pizzaiola'	1 TL Salbei,
oder	1 TL getrockneter Thymian,
1 Dos. abgetropfte Pelati (geschälte Tomaten),	Salz,
	Pfeffer

Das Olivenöl heiß werden lassen, Speckwürfel, Zwiebel und Knoblauch darin andämpfen. Restliche Zutaten der Reihe nach zugeben, mindestens eine halbe, besser eine Stunde lang köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

21.75 Tomatensauce

3 EL Öl,	Oregano,
2 Zwiebeln (fein gehackt),	Salz,
1 Paprikaschote (Streifen),	Pfeffer
3 EL Tomatenpüree,	

In dem erhitzten Öl Zwiebeln und Paprika angehen lassen, Tomatenpüree und Oregano dazu geben und mitdämpfen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

21.76 Tomatensauce

50 g Fettstoff	Majoran
500 g Mirepoix, aus Rübli, Lauch, Sellerie und Zwiebeln	Thymian
1000 g Tomaten, frisch und grob gewürfelt	Oregano
1000 g Tomatenpüree	Salz
200 g Weißmehl	Pfefferkörner
300 g Rotwein	Lorbeer
10 l Wasser	Knoblauch
Rosmarin	Wacholderbeeren

Das Mirepoix im Fettstoff anziehen. Tomaten zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Tomatenmark tomatisieren. Mit Mehl stäuben und dem Rotwein ablöschen. Das Wasser und Gewürze zugeben. Pro l fertige Sauce rechnet man mit 15 g Salz oder Aromat 5 g getrocknete oder 10 g frische Kräuter. Für ca. 90 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. Die Sauce passieren, nicht mixen, und abschmecken.

Bemerkung Man kann den Geschmack der Sauce verbessern wenn man 100 g fein gehackte Zwiebeln und 50 g gehackter Knoblauch in 50 g Butter andünstet und dieses der fertigen Sauce beifügt.

Mengenangabe: 70 Portionen

21.77 Tomatensauce

Olivenöl,	4 EL Tomatenmark,
2 Schalotten (fein gehackt),	Salz,
1 Knoblauchzehe (fein gehackt),	Pfeffer,
4 Tomaten (Würfel),	Basilikum

Knoblauch und Schalotten im Olivenöl glasig werden lassen. Die Tomatenwürfel beigegeben und dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark gut unterrühren und einkochen lassen. Vor dem Servieren das Basilikum untermischen.

21.78 Tomatensauce

2 EL Olivenöl	schung
2 Zwiebeln	3 Dos. gehackte Tomaten (je ca. 400 g)
2 Knoblauchzehen	1 TL Zucker
1 EL Tomatenpüree	1 1/2 TL Salz
2 EL getrocknete italienische Kräutermischung	wenig Pfeffer

Olivenöl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln fein hacken, Knoblauchzehen pressen, mit dem Tomatenpüree und der Kräutermischung andämpfen. Tomaten beigegeben, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 30 Min. offen köcheln. Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und siedend heiß bis knapp unter den Rand in die sauberen, vorgewärmten Gläser füllen, sofort verschließen. Zum Auskühlen auf eine isolierende Unterlage auf den Kopf stellen. Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 2 Wochen. Sauce rasch konsumieren.

Mengenangabe: 3 Gläser von je ca. 3 dl:

21.79 Tomatensauce

1 Zwiebel	2 Dos. Pizza-Tomaten (à ca. 400 g)
1 Knoblauchzehe	5 Stiele Oregano
3 EL Öl	(oder 1 Tl getrockneter Oregano)
1/2 Tl Zucker	Salz
1 EL Tomatenmark	Chiliflocken

Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Zucker und Tomatenmark dazugeben und kurz mitdünsten.

Die Pizza-Tomaten dazugeben und unter Rühren erhitzen. Bei milder Hitze zugedeckt 5 Minuten leicht kochen lassen. Währenddessen die Blättchen von den Oregano-Stielen abstreifen, fein hacken und kurz beiseite stellen.

Alles mit einem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Oregano und Chiliflocken würzen.

Zugedeckt aufkochen lassen.

Einkochen: Die Tomatensauce kochend heiß in saubere Schraubverschlussgläser füllen, fest zudrehen und 5 Minuten auf den Deckel stellen. Einen Topf (die Größe richtet sich nach Anzahl und Höhe der Gläser) mit 3 Lagen Küchenpapier auslegen. Die gefüllten Gläser mit dem Deckel nach oben und mit 2-3 cm Abstand in den Topf stellen. Den Topf so hoch mit heißem Wasser füllen, dass die Gläser zu 3/4 darin stehen. Zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen lassen. Dann den Herd ausschalten und die Gläser im Topf vollständig abkühlen lassen. Fertig für den Vorratsschrank! Haltbarkeit: 1/2 bis 1 Jahr.

Mengenangabe: 800 ML

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro 100 ml: 49 kcal / 207 kJ; E 0 g, F 4 g, KH 3 g

21.80 Tomatensauce

1 kg Tomaten	1 EL Tomatenmark
2 Zwiebeln	100 ml Geflügelfond (Glas)
2 Knoblauchzehen	Salz
3 EL Olivenöl	Pfeffer
1 TL getrockneter Thymian	

Die Tomaten putzen, halbieren und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden, dabei den Saft auffangen.

Zwiebeln abziehen, würfeln. Knoblauch abziehen und hacken.

Öl erhitzen. Tomaten mit Saft, Zwiebeln und Knoblauch zufügen, etwa 5 Minuten dünsten.

Thymian, Tomatenmark, Fond zugeben, weitere 15 Minuten schmoren.

Tomatensauce durch ein Sieb streichen, noch mal kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zu Nudeln und in Parmesan-Panade gebratenem Kalbs- oder Putensteak. Oder zu gebratener Hähnchenbrust.

Mengenangabe: 4 Portionen

21.81 Tomatensauce Dario

2 EL Öl,	2 EL Butter,
2 gepresste Knoblauchzehen,	Salz,
1 Dos. Pelati oder	Pfeffer,
6 geschälte Tomaten, in Schnitze zerteilt,	3 l Wasser,
2 EL Tomatenmark,	2 TL Salz
1 Rosmarinzweig,	

Das Öl erhitzen, den Knoblauch darin goldbraun anbraten, die Tomatenschnitze, das Tomatenmark und den Rosmarinzweig begeben. Auf kleinem Feuer mindestens 1 1/2 Stunden köcheln, gelegentlich umrühren. Den Rosmarinzweig entfernen, die Sauce durch ein Sieb streichen, aufkochen, die Butter dazurühren, würzen.

Kathrin schlägt vor: die gekochten Teigwaren in die Tomatensauce geben, alles mit zwei Gabeln gut durchmischen, heiß werden lassen. Käse separat dazu servieren.

21.82 Tomatensauce mit Wursträdli

1 EL Olivenöl	1 TL Salz
1 klein. Zwiebel, gehackt	1 Prise Zucker
1 Knoblauchzehe, gepresst	Pfeffer aus der Mühle
1 Dos. gehackte Pelati (400 g)	2 Cervelats oder Schützenwürste
1 TL italienische Gewürzmischung	Öl oder Bratbutter zum Anbraten

Olivenöl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch andämpfen. Pelati samt Flüssigkeit dazugeben. Würzen, zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 30 Minuten köcheln. Würste in Scheiben schneiden, evtl. halbieren. In wenig Öl oder Bratbutter beidseitig gut anbraten, kurz vor dem Servieren begeben.

Mengenangabe: 2 Personen

21.83 Tomatensauce Napoletana

1 Knoblauchzehe	Basilikum
6 Tomaten, evtl. mehr	Salz
Olivenöl	Pfeffer

Knoblauch in Olivenöl andünsten, frische Tomaten dazugeben. Leicht köcheln lassen und einige Stunden reduzieren. Danach mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

21.84 Tomatensenf

2 dl Aceto balsamico bianco	1 TL schwarze Pfefferkörner
500 g Tomaten, in Würfeln	50 g Zucker
100 g weiße Senfkörner (siehe Hinweis)	1/2 TL Salz
1/2 TL Pimentkörner (siehe Hinweis)	

Aceto mit den Tomaten aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 30 Min. köcheln. Durch ein Sieb in eine Schüssel streichen (ergibt ca. 3 dl), in die Pfanne zurückgeben. Senfkörner, Piment und Pfeffer im Cutter fein mahlen, zum Püree geben, Zucker und Salz daruntermischen. Unter ständigem Rühren ca. 5 Min. köcheln, bis die Masse dick ist. Senf heiß in die sauberen, vorgewärmten Gläser füllen, auskühlen.

Hinweis: Senf- und Pimentkörner sind in Drogerien erhältlich.

Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 3 Monate.

Mengenangabe: 3 Gläser à ca. 1 dl

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Pro 100 g: 212 kcal; E 4 g, F 3 g, KH 39 g

21.85 Tomatensoße

400 g geschälte Tomaten	1 EL getrockneter Oregano
150 g kleine schwarze Oliven	2 Sardellenfilets
2 EL Olivenöl	1 EL trockener Weißwein
1 gross. Zwiebel	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer

1. Knoblauch und Zwiebel abziehen. Den Knoblauch zerdrücken und die Zwiebel fein hacken. Öl in einer Kasserolle erhitzen, Zwiebel und Knoblauch fünf Minuten anbraten, Oregano zugeben und weitere zwei Minuten braten.

2. Die Tomaten zugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Bei starker Hitze aufkochen, dann Hitze reduzieren und zehn Minuten köcheln lassen.

3. Inzwischen die Sardellenfilets zerdrücken, die Oliven entsteinen. Zusammen mit dem Weißwein zu der Soße geben. Salz und Pfeffer zufügen und weitere zehn bis fünfzehn Minuten kochen. Zu Spaghetti reichen.

Mengenangabe: 6 dl Soße

Vorbereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 40 Minuten

21.86 Tomatensoße

375 g Tomaten	1/2 l Brühe (Instant)
1 Zwiebel	Salz
30 g Fett	Paprika
40 g Mehl	1 Pr. Zucker

Tomaten und Zwiebeln klein würfeln. Zusammen ohne Wasser im Kochtopf ankochen und anschließend pürieren.

Aus Fett und Mehl eine Mehlschwitze bereiten, mit Brühe ablöschen. Pürierte Tomaten zugeben, aufkochen, mit Salz, Paprika und Zucker würzen.

21.87 Tomatensoße

2 Zwiebeln	500 g passierte Tomaten
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
2 EL Öl	Kräuter der Provence

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, im heißen Öl glasig dünsten. Tomaten zugeben und würzen. 15 min köcheln lassen.

Wer mag, gibt kurz vor dem Ende der Garzeit noch einige zerkleinerte Kirschtomaten dazu.

Mengenangabe: 4 Personen:

21.88 Tomatensoße

1 Zwiebel	Salz
30 g Fett	Pfeffer
2 EL Tomatenmark (evtl. mehr)	1/2 TL Zucker
40 g Mehl	Paprika
1/2 l Milch oder Wasser	

Fett im Topf zerlaufen lassen, die kleingeschnittene Zwiebel darin auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 glasig dünsten. Tomatenmark und Mehl zugeben, mit Milch oder Wasser ablöschen, unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Von A. + S. Kreienbrinck, Tornesch

Mengenangabe: 4 Portionen

21.89 Tomatensoße

600 g Fleischtomaten	1/2 Bd. Koriander
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
2 EL Öl	Koriander und 1/4 geschmorte junge Knoblauchknolle zum Garnieren
1 Knoblauchzehe	

Tomaten häuten, entkernen, würfeln. Zwiebel schälen, hacken, im Öl braten. Knoblauch pellen, dazupressen. Tomaten zufügen, 15 Min. köcheln lassen. Koriander abrausen, fein

hacken. Soße würzen, Kräuter unterziehen. Mit Koriander und Knoblauch garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

21.90 Tomatensoße mit Fleischklöschen

<i>Zutaten</i>	1 TL Majoran
1 Zwiebel	1 TL Oregano
1 Knoblauchzehe	Salz
2 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Dos. Tomaten (480g)	2 ungebrühte feine Bratwürste

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, würfeln und in heißem Olivenöl andünsten. Tomaten mit Saft angießen. Majoran und Oregano einrühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten garen. Aus dem Brät der ungebrühten feinen Bratwürste kleine Klöschen drehen und in der Soße 10 Minuten ziehen lassen. Paßt zu Hörnchennudeln oder Penne.

Mengenangabe: 4 Portionen

Pro Portion ca. 290 Kalorien / 1210 Joule

21.91 Tomatensoße mit Leber

<i>Zutaten</i>	750 g Tomaten
250 g Geflügelleber	1 EL Olivenöl
2 EL Olivenöl	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
1 Zucchini	1/2 Bd. Thymian

Geflügelleber abspülen, trockentupfen und kleinschneiden. In 2 El Olivenöl anbraten und beiseite stellen. Zwiebel und Zucchini würfeln und mit abgezogenen, in Spalten geschnittenen Tomaten in 1 El Olivenöl andünsten, 5 Minuten garen. Leber unterheben und die Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian hacken, darüber streuen.

Paßt zu Spaghetti und Bandnudeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Pro Portion ca. 230 Kalorien / 970 Joule

21.92 Tomatensoße süß-sauer

500 g Tomaten	1 TL Cayennepfeffer
125 g Zwiebeln	1 TL Paprika
1 Knoblauchzehe	1/2 TL gemahlener Ingwer
1 EL geriebener Meerrettich aus dem Glas	1/2 TL gemahlener Piment
Salz	1/2 TL gemahlene Nelken
Zucker	200 g Tomatenketchup
3 EL Essig	

Tomaten überbrühen, abziehen und in Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Alles ankochen und 15 Minuten fortkochen. Gewürze dazugeben und die Soße bei milder Wärmezufuhr etwas reduzieren. Tomatenketchup unterrühren, aufkochen und abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

21.93 Tomatensugo

2 kg Tomaten, fleischige, oder	1 Dos. Tomatenpüree (ca. 150 g)
3 Dos. Pelati (à 500 g),	1 dl Rotwein
Saft von 1 Dose abgießen	1 Bouillonwürfel
5 Zwiebeln	1 EL italienische Kräutermischung
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
2 Bd. Petersilie	Salz
2 Bd. Schnittlauch	Parmesan, gerieben
5 EL Olivenöl	

Die Tomaten 1-2 Minuten in kochendes Wasser legen, herausnehmen, schälen und in Würfel schneiden. Sofern Sie Pelati aus der Dose verwenden, diese vierteln. Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie fein hacken, Schnittlauch fein schneiden. Olivenöl heiß werden lassen, alles darin andämpfen. Tomaten, Tomatenpüree, Wein und Bouillonwürfel beigegeben, würzen. Kochzeit 30-60 Minuten. Sauce über die Spaghetti gießen. Parmesan dazu servieren.

21.94 Tomatensugo

400 g reife Tomaten	Fleur de sel
3 Schalotten	400 g geschälte Tomaten (Abtropfgewicht, aus der Dose)
1 Knoblauchzehe	1-2 Zweige Basilikum
3 EL Olivenöl	Pfeffer aus der Mühle
1 getrocknete Chilischote (nach Wunsch)	
1/2 TL Zucker	

Die frischen Tomaten waschen und grob würfeln. Die Schalotten schälen und würfeln, den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten und den Knoblauch darin anschwitzen, nach Wunsch die zerbröselte Chilischote hinzugeben. Mit Zucker bestreuen und etwas karamellisieren lassen. Mit etwas Fleur de sel würzen. Die frischen Tomaten und die Dosentomaten samt dem Saft hinzugeben. Das Basilikum hinzufügen und die Sauce ohne Deckel etwa 1 Stunde köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Das Basilikum entfernen.

Tomatensugo durch eine flotte Lotte (mittlere Lochscheibe) passieren, damit Kerne und Häutchen zurückbleiben oder durch ein feines Sieb streichen. Den Sugo nochmals aufkochen lassen und mit Fleur de sel und etwas Pfeffer abschmecken. Tomatensugo mit al dente gekochter Pasta vermischen.

Variation: Für einen Sugo all'amatriciana 100 g gewürfelten Speck in etwas Olivenöl ausbraten, 2 gewürfelte Schalotten und 1 Knoblauchzehe in Scheiben zufügen und kurz mit andünsten. Tomatensugo hinzugeben, etwas einkochen lassen und mit der al dente gekochten Pasta vermischen.

Tipp: Zum Einwecken den Sugo kochend heiß in saubere Gläser füllen und bei ca. 80 Grad im heißen Wasserbad im Ofen 20-30 Minuten sterilisieren.

Mengenangabe: 4 Personen

21.95 Tomatensugo

1 Zwiebel	1 groß. Dose geschälte Tomaten
1 Knoblauchzehe	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Olivenöl	1/2 TL Thymian
4-5 Fleischtomaten oder	frische Basilikumblätter

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einem flachen Topf in Olivenöl goldgelb werden lassen. Frische Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, kalt abschrecken, häuten und halbieren. Stängelansätze und Kerne entfernen. Das Tomatenfleisch grob hacken. Tomaten aus der Dose zerdrücken. Frische oder Dosentomaten in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Zugedeckt kurz aufkochen und bei milder Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Abschmecken. Zum Schluss die Basilikumblättchen in Stücke zupfen und unterrühren.

21.96 Tomatenvinaigrette

250 g Fleischtomaten	2 EL Essig
100 g rote Zwiebeln	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	Salz
1 Bd. glatte Petersilie	4 EL Olivenöl
50 g Kapern	

Aus den Tomaten das innere herauslösen und pürieren. Ausgehöhlte Tomaten in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauchzehe, Petersilie und Kapern fein hacken. Tomatenpüree mit Essig, Pfeffer, Salz und Öl verrühren. Vorbereitete Zutaten unter die Marinade rühren und abschmecken. Tomatenvinaigrette zu kaltem Braten reichen. Das Fleisch vor dem Servieren etwa 30 Minuten darin marinieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

21.97 Vegetarische Tomatensoße

<i>Zutaten</i>	750 g Tomaten
2 Knoblauchzehen	1 TL Majoran
1 Zwiebel	1 TL Thymian
2 Pakete tiefgefrorenes Suppengemüse (à 50g)	Salz
2 EL Öl	Pfeffer

Durchgespreßte Knoblauchzehe, gewürfelte Zwiebel und das Suppengemüse in heißem Öl andünsten. Tomaten überbrühen, abziehen, kleinschneiden und zugeben. Majoran und Thymian zufügen und die Soße 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paßt zu Ravioli, Tortellini oder Bandnudeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Pro Portion ca. 100 Kalorien / 420 Joule

22 Sonstiges

22.1 Eier mit Tomatenfüllung

1 TL Essig	1 TL gehackte Petersilie
1 EL Öl	2 klein. Tomaten
1 Cornichon	4 hartgekochte Frischeier

Eier halbieren, das Eigelb herausnehmen und hacken. Die geviertelten und entkernten Tomaten sowie den Cornichon würfeln. Alles mit Öl und Essig vorsichtig vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In die Eierhälften füllen.

22.2 Gefüllte Kirschtomaten

32 groß. Kirschtomaten (à 20 g)	Salz, Pfeffer
4 Zweige Majoran	150 g geräucherte Putenbrust
30 g Salatcreme	100 g Gewürzgurken
60 g Joghurt	

Tomaten waschen, je einen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Majoran waschen, trockenschütteln und hacken. Mit Salatcreme und Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Putenbrust und Gewürzgurken kleinschneiden. Alles mischen und in die ausgehöhlten Tomaten füllen.

Mengenangabe: 8

Zubereitungszeit (in Min.): 30

22.3 Käsepolenta mit Tomatenwürfeln

250 g Maisgriess	einige frische Salbeiblätter
1 TL Salz	60 g Parmesan; geräffelt
1 l Wasser	80 g Butter
2 Fleischtomaten	

Griess und Salz in kochendes Wasser streuen. Etwa 15 Min. unter Rühren bei kleiner Hitze kochen. Aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, würfeln. Polenta zu einer Rolle formen und Scheiben abschneiden. Mit den Tomaten in eine gefettete Auflaufform schichten. Salbei und grob geräffelten Parmesan darüberstreuen. Im Backofen bei 250°C ca. 20 Min. überbacken.

pro Portion ca.: 460 kcal / 1620 kJ

22.4 Käsetaler auf Tomaten

600 g gleichgroße Tomaten	4-5 EL milder Weißweinessig
400 g Holland-Schnittkäse, fett- und salzreduziert, 3 mm dick geschnitten	1/2 TL flüssiger Honig 3 EL Wasser 3 EL Distelöl
1 Bd. Basilikum	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Zwiebel	

Tomaten waschen, abtrocknen, von Stängelansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Auf vier Desserttellern anrichten. Aus dem Käse mit einem Gebäckausstecher Taler, etwas kleiner als die Tomatenscheiben, ausschneiden. Basilikum abspülen, trockentupfen und die Blätter von den Stielen zupfen, mit den Käsetalern auf den Tomatenscheiben anrichten. Käseabschnitte ganz fein würfeln.

Geschälte Zwiebel ebenfalls in ganz kleine Würfel schneiden. Essig mit Honig, Wasser und Öl verrühren und über die Käsetaler träufeln.

Alles kräftig mit Pfeffer übermahlen. Mit Zwiebel- und Käsewürfeln bestreuen und vor dem Servieren 10 Minuten ziehen lassen. Dazu ofenfrische Baguette reichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

22.5 Mailänder Tomatentoast

4 Scheib. Graubrot	4 EL geschälter Sesam
40 g Butter	2 Eiweiß
8 Scheib. Raclettekäse	80 g geriebener Parmesankäse
4 Fleischtomaten	4 EL süße Sahne
Pfeffer	1 Kästchen Kresse
1 TL gehackter Majoran	

Brot mit Butter bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Auf jede Brotscheibe zwei Käsescheiben legen. Backblech in den vorgeheizten Backofen setzen.

E: Mitte. T: 200 °C / 4 bis 6 Minuten. Tomaten in Scheiben schneiden, Käsetoast damit belegen und mit Pfeffer, Majoran und Sesam bestreuen. Wieder 3 bis 4 Minuten in den Backofen setzen. Eiweiß steif schlagen. Parmesankäse mit Sahne verrühren und unter den Eischnee heben. Masse gleichmäßig auf die Tomaten streichen. Nochmals 5 bis 6 Minuten in den Backofen setzen.

Tomatentoast mit Kresse garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

22.6 Party-Tomaten mit Forellenmus

375 g Forellenfilets, geräuchert	Pfeffer, bunter
250 g Mascarpone	1 TL Zitronensaft
2 TL Meerrettich aus dem Glas	20 Mini-Tomaten
Salz	1 Bd. Schnittlauch

Zerstückelte Forellenfilets, Mascarpone und Meerrettich im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken. Mus 15 Minuten kalt stellen. Tomaten abspülen, trocken tupfen und den Deckel abschneiden. Mit einem kleinen Löffel aushöhlen und über Kopf abtropfen lassen. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Etwas Schnittlauch und Forellenmus in die Tomaten füllen, glatt streichen, mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen und die Tomatendeckel wieder draufsetzen.

22.7 Sommer-Snacks perfekt zubereiten!

Tomaten mit Thunfischfüllung

zwölf Cherrytomaten
100 g Thunfisch aus der Dose (in Öl), fein gehackt
50 g Ziegenfrischkäse
1/2 TL Kapern (gehackt)
etwas Knoblauch (fein gehackt)
Salz, Pfeffer
Petersilie (fein gehackt, ggf. auch weitere Kräuter)
12 gesalzene Mandeln (fein zerdrückt)

Datteln mit Speck

20 Datteln oder Trockenpflaumen (ohne Stein)
20 Speckscheiben (geräuchert oder ungeräuchert, je nach Geschmack)

Champignons mit Oliven-Chorizo-Füllung

8 Champignons ohne Stiel (etwa vier cm Durchmesser)
etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer

Weitere Zutaten Champignons mit Oliven-Chorizo-Füllung

20 Oliven ohne Kerne (fein gewürfelt)
drei Schalotten (fein gewürfelt)
sechs dünne Scheiben Chorizo (in feine Streifen geschnitten)
etwas Knoblauch (fein gehackt)
etwas Thymian (fein gehackt)
etwas Zitronensaft
Salz
20 g Manchego (fein gerieben)

Tomaten mit Thunfischfüllung: Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und sie vorsichtig mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Den Thunfisch mit Frischkäse, Petersilie, Kaper und Knoblauch gut verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Tomaten füllen und mit den zerdrückten Mandeln bestreuen.

Datteln mit Speck: Die Datteln in den Speck einrollen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad zehn bis zwölf Minuten garen.

Champignons mit Oliven-Chorizo-Füllung: Die Champignons mit einem kleinen Löffel vorsichtig etwas aushöhlen. Mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech setzen und für zwölf bis vierzehn Minuten bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen garen. Auskühlen lassen.

Die fein gewürfelten Schalotten in Olivenöl glasieren. Die Oliven mit den Schalottenwürfeln und den Chorizostreifen mischen und mit Thymian, Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Masse in die vorbereiteten Champignons füllen und mit dem geriebenen Manchego bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

22.8 Tomaten mit Avocadocreme

8 klein. Tomaten,	schnitten),
2 reife Avocados,	1/2 rote Paprika (in kleine Würfel geschnit-
1 Zitrone,	ten),
1 Schalotte (fein gehackt),	Salz,
1/2 grüne Paprika (in kleine Würfel ge-	1 Msp. Chilipulver

Tomaten waschen, Deckel abschneiden, sorgfältig aushöhlen und kühl stellen. Avocados der Länge nach aufschneiden, Kern entfernen, das Fleisch mit einem Löffel herausschälen und dieses mit einer Gabel oder im Mixer pürieren. Zitronensaft, Schalotte und Paprika darunter mischen. Mit Salz und Chilipulver abschmecken. Die Creme in die ausgehöhlten Tomaten füllen.

22.9 Tomaten nach 'Metzgerinnen-Art'

2 Eier, hart gekochte	Salz,
250 g Fleischwurst,	Pfeffer,
4 Tomaten,	1 Schalotte,
Senf,	Petersilie, fein gehackte
Essig,	Basilikum fein gehacktes
Öl,	

Die Eier und die Fleischwurst in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Aus Senf, Essig, Öl, Salz, Pfeffer, den fein gehackten Kräutern und der fein gehackten Schalotte eine Vinaigrette herstellen. Die Tomaten zu einem Fächer aufschneiden (der Boden darf nicht durchtrennt werden). In die so entstandenen Taschen abwechslungsweise Eischeiben und Wursträdchen legen. Die gefüllten Tomaten mit der Vinaigrette beträufeln und ca. 1/2 Stunde ziehen

lassen.

22.10 Tomaten-Chutney

750 g Tomaten	150 ml Rotweinessig
250 g Zwiebeln	150 g Zucker brauner
2 Chilischoten frische	Salz
3 EL Öl	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
6 Gewürznelken	Muskatnuss, frisch gerieben

1. Die Tomaten einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen. Abschrecken und die Haut der Tomaten abziehen. Die Tomaten vierteln und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln.
2. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und kleinschneiden.
3. Das Öl in einem größeren Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig braten. Die Tomaten, die Chilischoten, die Nelken, den Essig, den Zucker und die Gewürze dazugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen. Dabei ab und zu umrühren. Das Tomaten-Chutney auskühlen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

885 kJ

22.11 Tomaten-Pflaumen-Chutney

250 g Gelierzucker	1 Zitrone, unbehandelt
1 TL Pfeffer	125 g Sultaninen
1/4 TL Nelkenpulver	125 g Zwiebeln
1/4 TL Zimtpulver	500 g Pflaumen, entsteint gewogen
300 ml Apfelessig	600 g Tomaten

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, dann die Haut abziehen. Pflaumen, Zwiebeln und Tomaten klein schneiden. Mit den Sultaninen, dem Saft und der abgeriebenen Schale der Zitrone, Essig und den Gewürzen zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 40-45 Minuten kochen lassen. Den Gelierzucker zufügen, unter Rühren wieder zum Kochen bringen, 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Das Chutney heiß in Gläser füllen und sofort verschließen.

Zubereitungszeit (in Min.): 70

22.12 Tomateneier 'Almelo'

1 Bd. Frühlingszwiebeln	100 g Pikantje van Gouda
20 g Holland-Butter	Salz
1 EL Mehl	weißer Pfeffer aus der Mühle
1/8 l trockener Weißwein	1 Prise Zucker
1 Pkg. Tomaten in Stücken (500 g)	gerebelter Thymian
8 Eier	gebrochene Rosmarinnadeln

Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, trockentupfen, in feine Ringe schneiden und in heißer Butter kurz andünsten. Mehl darüber stäuben und unter Rühren anschwitzen.

Mit Wein ablöschen, Tomaten zufügen und alles unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Masse etwas eingedickt ist.

Eier hart kochen, abschrecken, schälen und längs halbieren. Käse grob reiben.

Tomatensauce mit Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian und Rosmarin abschmecken und in eine hohe feuerfeste Form geben. Eier mit der Schnittfläche nach oben in die Sauce setzen und mit dem Käse bestreuen. Bei 200°C im vorgeheizten Ofen 5-8 Minuten überbacken, bis der Käse leicht geschmolzen ist. Dazu frisch geröstete Baguettescheiben servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

22.13 Tomatenquark

250 g Sahnequark	1/2 Bd. Petersilie
1 Zwiebel	112 Bd. Basilikum
1 Karotte	Salz
ca. 150 g Knollensellerie	schwarzer Pfeffer
2 Tomaten	1 Prise Zucker
2 EL Butter oder Margarine	1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Tomatenmark	etwas Zitronensaft
3 EL Rotwein	etwas Worcestersauce.
1 TL Kräuter der Provence	

Den Sahnequark in einer Schüssel mit einem Schneebesen glattrühren. Das Gemüse putzen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und die Stielansätze ausschneiden. Das Fruchtfleisch entkernen und würfeln. Die Zwiebel-, die Karotten- und die Selleriewürfel im heißen Fett anschwitzen. Die Tomaten und das Tomatenmark dazugeben. Das Ganze mit dem Rotwein ablöschen und mit den getrockneten und den frischen, gehackten Kräutern würzen. Alles unter den Quark ziehen und ihn mit den restlichen Gewürzen, dem Zitronensaft und der Worcestersauce abschmecken.

Passt z.B. zu Käsewaffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Je Portion: ca.: 200 kcal

22.14 Würzige Tomatenscheiben

6 mittelgroße Tomaten

weißer Pfeffer

150 g Frischkäse mit Kräutern

Salz

evtl. Basilikum zum Garnieren

Tomaten putzen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Mit Pfeffer bestreuen. Auf dem heißen Stein ca. 1 Minute braten. Wenden und einen Klecks Frischkäse daraufgeben. Etwas zerlaufen lassen. Mit Salz würzen, evtl. mit Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit ca. 10 Min.

Pro Portion ca.: 100 kcal / 420 kJ

23 Vegetarisches, Vollwert

23.1 Amaranth-Suppe mit Tomaten

0.75 l Gemüsebrühe	Salz
1 TL Miso	1 Prise(n) Zuckerrohrgranulat
550 g Tomaten reife	1 Bd. Basilikum
80 g gedarrte Amaranthsamen,	40 g Butter
fein gemahlen (ersatzweise Reis, fein ge-	Nach Belieben:
mahlen)	50 g Sahne

1. Die Gemüsebrühe mit dem Miso zum Kochen bringen. Die Tomaten waschen und für 2 - 3 Minuten in den Topf legen; dann herausnehmen.
2. Das Amaranth- oder Reismehl in die Brühe streuen und alles etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
3. Die Haut der Tomaten abziehen und die Früchte würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Die Tomaten in die Suppe geben und 5 Minuten kochen lassen.
4. Die Suppe mit etwas Salz und dem Granulat würzen und abschmecken. Die Basilikumblätter waschen, fein hacken und über die Sauce streuen. Die Butter und eventuell die Sahne einrühren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

720 kJ

23.2 Auberginen in Senfsauce

400 g Auberginen	5 EL Senföl
Salz	0.5 TL Chili, gemahlen
2 TL Kurkuma, gemahlen	2 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
1 Chilischote frische	2 TL edelsüßer Paprika, gemahlen
1 frische Ingwerwurzel (etwa 3 cm lang)	3 EL Vollmilchjoghurt
2 Tomaten	2 TL schwarze Senfkörner, gemahlen
50 g Öl	

1. Die Auberginen waschen und in etwa 1 cm dünne Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben mit 1/2 Tl. Salz und 1/2 Tl. Kurkuma einreiben und etwa 10 Minuten stehen lassen. Die Chilischote waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Tomaten waschen und vierteln.
2. Das Öl erhitzen. Die Auberginen darin auf beiden Seiten weich braten, abtropfen lassen.

3. Das Senföl in einer anderen Pfanne erhitzen. Den frischen und den gemahlene Chili, den übrigen Kurkuma, den Kreuzkümmel, das Paprikapulver und den Ingwer dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Dabei ständig rühren! Die Tomaten und den Joghurt hinzufügen und gut vermischen. Das Ganze noch etwa 3 Minuten braten, bis eine braune Paste entsteht. 200 ml Wasser angießen und zum Kochen bringen.

4. Die gemahlene Senfkörner, Salz und die Auberginen zu der Paste geben und alles bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Heiß servieren.

Dazu Reis servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1300 kJ

23.3 Auberginenpfanne mit Kichererbsen

300 g Kichererbsen

1 Blatt Lorbeer

Kräutersalz

300 g Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

10 EL Olivenöl, kaltgepresst

1 TL Kurkuma

1 Prise(n) Piment

1 Prise(n) Kardamom

1 TL Kreuzkümmel (Kumin)

1 Prise(n) Cayennepfeffer

400 g Auberginen

3 TL Oregano getrockneter

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

600 g Tomaten reife, aromatische

4 TL Thymianblättchen

1. Die Kichererbsen abends mit dem Lorbeerblatt in 350 ml Wasser einweichen. Danach salzen und im Einweichwasser bei schwacher Hitze zugedeckt 40 - 50 Minuten kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Brühe auffangen. Das Lorbeerblatt entfernen.

2. Die Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Beides in 2 Esslöffeln Öl goldgelb braten. Alle Gewürze zum Schluss kurz mitrösten. Alles unter die Kichererbsen mischen und mit Salz abschmecken.

3. Die Auberginen quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 El. Öl in einer großen Pfanne erwärmen, die Auberginen darin wenden und nebeneinander legen. Mit etwas Salz, der Hälfte des Oreganos und mit Pfeffer würzen.

4. Die Kichererbsen auf den Auberginen verteilen, 2 El. Kochbrühe dazugeben. Zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten. Die Tomaten in Scheiben schneiden, auf die Kichererbsen legen, leicht salzen. Mit dem restlichen Oregano und dem Thymian bestreuen. Das restliche Öl darüber träufeln. Noch etwa 5 Minuten dünsten.

Schmeckt auch mit Zucchini gut.

Mengenangabe: 4 Portionen

Quellzeit 720 Minuten

Zubereitungszeit 75 Minuten

2200 kJ

23.4 Auberginentopf mit Kapern

500 g Auberginen möglichst junge	10 Oliven schwarze
5 Stange(n) Staudensellerie	2 EL Rotweinessig
1 Zwiebel	1 Prise(n) Zucker
2 Knoblauchzehen	Salz
400 g Tomaten	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
3 EL Olivenöl	1 EL Kapern (aus dem Glas)

1. Die Auberginen waschen, putzen und würfeln. Den Sellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten häuten, von den Stielansätzen befreien und in Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Auberginen darin unter Rühren einige Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis sie schön gebräunt sind. Den Sellerie, die Zwiebel und den Knoblauch einige Minuten mitbraten.
3. Die Tomaten und die Oliven untermischen. Die Auberginen mit dem Essig, dem Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten schmoren. Dabei eventuell etwas Wasser angießen.
4. Die Kapern abtropfen lassen und unter das Auberginengemüse mischen. Eventuell noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Schmeckt auch kalt als Vorspeise.
Dazu passt Brot

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

1160 kJ

23.5 Austernpilze mit Sellerie

500 g Austernpilze	4 EL Weißwein trockener
2 Stange(n) Bleichsellerie	Salz
4 Frühlingszwiebeln	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
125 g Cherrytomaten	1.5 TL Balsamessig
4 EL Olivenöl Kaltgepresstes	1 Prise(n) Zucker

1. Die Austernpilze mit einem Tuch abreiben. Die harten Stiele abschneiden. Die Pilze, je nach Größe, im Ganzen lassen, halbieren oder vierteln.
2. Den Bleichsellerie putzen, waschen und abtropfen lassen. Das Grün abschneiden, grob hacken und beiseite stellen. Die Stiele quer in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen und schräg in dünne Ringe schneiden. Die Cherrytomaten waschen, abtropfen lassen und quer halbieren.
4. Das Öl im Wok erhitzen. Die Pilze, den Bleichsellerie und die Frühlingszwiebeln hineingeben und unter Rühren etwa 2 Minuten braten. Den Wein angießen und das Gemüse

unter häufigem Wenden solange dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist. Erst dann mit Salz, Pfeffer, dem Essig und dem Zucker abschmecken.

5. Die Cherrytomaten zufügen und ganz kurz erwärmen. Das Gemüse mit dem Selleriegrün bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Minuten

1200 kJ

23.6 Blumenkohl mit Tomaten

100 g Joghurt	2 EL Petersilie, frisch gehackt
100 g Sahne	Meersalz
1 TL Senf mittelscharf	600 g Blumenkohl
4 EL Zitronensaft	4 Tomaten reife, feste
4 EL Mayonnaise	100 g Feldsalat
2 EL Dill, frisch gehackt	

1. Den Joghurt mit der Sahne cremig schlagen. Den Senf, den Zitronensaft, die Mayonnaise, die Kräuter und 1 Prise Salz unterrühren.

2. Den Blumenkohl waschen und in dünne Scheibchen hobeln. Die zarten grünen Innenblätter in feine Streifen schneiden. Die Sauce unterheben. Den Salat in die Mitte von zwei Salattellern häufen.

3. Die Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen. Die Hälften in Scheiben schneiden und um den Blumenkohl legen. Den Feldsalat putzen, waschen, in der Salatschleuder trocknen und zwischen den Tomatenscheiben anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1100 kJ

23.7 Bohnen nach griechischer Art

500 g Bohnen grüne	4 EL Olivenöl, kaltgepresst
0.5 Gemüsebrühwürfel	2 EL Sonnenblumenöl, kaltgepresst
12 Zweig(e) Thymian	200 g Fenchel
2 Zwiebeln rote	2 Paprikaschoten gelbe
4 EL Rotweinessig	300 g Tomaten reife, feste
2 EL Apfelessig	4 EL Kräuter (z. B. Basilikum, Thymian, Dill, Estragon) frisch gehackt
Meersalz	150 g Schafkäse
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	

1. Die Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden. 1/4 l Wasser mit dem Brühwürfel und dem Thymian aufkochen. Die Bohnen darin zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10 - 15 Minuten bissfest kochen.
2. Inzwischen die Zwiebel fein würfeln. Die beiden Essigsorten mit 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Die beiden Ölsorten esslöffelweise darunter schlagen. Die Vinaigrette über die Zwiebel gießen. Die Bohnen abgießen und mit der Sauce mischen.
3. Den Fenchel putzen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Alle Zutaten zu den Bohnen geben.
4. Die Kräuter über den Salat streuen. Vorsichtig mischen und abschmecken. Den Schafkäse darüber bröckeln und den Salat etwa 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

1400 kJ

23.8 Buchweizentopf mit Sommergemüse

250 g Bohnen grüne	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 groß. Zwiebeln (etwa 200 g)	500 g Tomaten
2 Knoblauchzehen	250 g Zucchini
2 EL Olivenöl kaltgepresst	1 Paprikaschote grüne
150 g Buchweizen	1 EL frische Thymian- oder Bohnenkrautblätter
0.5 l Gemüsebrühe	oder 2 - 3 Salbeiblätter, frisch gehackt
1 TL Miso oder Sojasauce	2.5 EL Crème fraîche
Salz und Streuwürze	

1. Die Bohnen waschen, putzen und in 2 - 3 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen fein schneiden.
2. Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten.
3. Den Buchweizen hinzufügen und 1 - 2 Minuten leicht anrösten. Die Bohnen dazugeben, die Gemüsebrühe angießen, das Miso oder die Sojasauce einrühren. Den Eintopf mit Salz, Streuwürze und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen. Dabei gelegentlich umrühren.
4. Inzwischen die Tomaten waschen und 2 - 3 Minuten auf die kochende Eintopfmasse legen. Die abgekühlten Tomaten häuten und klein schneiden, den Strunk entfernen.
5. Die Zucchini waschen, putzen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und in 1/2 cm breite Streifen schneiden.
6. Die Tomaten, die Zucchini und die Paprikastreifen unter den Eintopf mischen. Die Hälfte des Thymians, des Bohnenkrauts oder des Salbeis einrühren. Den Eintopf bei schwacher Hitze 7 - 10 Minuten köcheln lassen. Eventuell Wasser nachgießen.
7. Den Topf vom Herd nehmen. Die Crème fraîche unter den Eintopf rühren, die restlichen

Kräuter darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1600 kJ

23.9 Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu

150 g Tofu	300 g Spinat
2 EL Sojasauce	300 g Tomaten
1 Schalotte	1 Bd. Schnittlauch
1 Knoblauchzehe	Salz
1 EL Sonnenblumenöl	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
100 g Bulgur	Cayennepfeffer
1 l Gemüsebrühe	

1. Den Tofu in kleine Würfel schneiden, dann mit der Sojasauce mischen und etwa 1 Stunde marinieren.
2. Die Schalotte und den Knoblauch fein hacken.
3. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen. Den Bulgur, die Schalotte und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten, bis der Bulgur vom Öl überzogen ist. Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Den Bulgur zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen.
4. Inzwischen den Spinat waschen und abtropfen lassen. Dann in Streifen schneiden. Die Tomaten häuten und würfeln, die Stielansätze entfernen.
5. Den Spinat, die Tomaten und den Tofu in die Suppe geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 3 Minuten garen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
6. Die Suppe mit den Gewürzen pikant abschmecken und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

720 kJ

23.10 Gebratener Tofu mit Gemüsehirse

400 g Tofu	400 g Tomaten
4 EL Sojasauce	250 g Hirse
1 Stange(n) Lauch (dünn)	450 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	3 EL Sonnenblumenkerne
400 g Spinat	Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen	1 EL Butter
Cayennepfeffer	1 Bd. Petersilie
1 EL Öl	

1. Den Tofu abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und in einen tiefen Teller legen. Die Sojasauce darüber gießen und den Tofu etwa 2 Stunden marinieren, dabei gelegentlich wenden.
2. Dann den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Den Spinat von allen welken Blättern befreien und in stehendem kaltem Wasser mehrmals gründlich waschen. Dann gut abtropfen lassen und grob zerkleinern. Die Tomaten häuten und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.
3. Die Hirse in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Dann in einem Topf bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Die Hirse zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten körnig ausquellen lassen. Dabei eventuell noch etwas Gemüsebrühe angießen.
4. Inzwischen die Sonnenblumenkerne grob hacken. Die Tofuscheiben abtropfen lassen, mit Salz, Pfeffer und 1 kräftigen Prise Cayennepfeffer würzen und in den Sonnenblumenkernen wenden.
5. Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Lauch und den Knoblauch darin andünsten. Den Spinat hinzufügen und ebenfalls kurz andünsten. Die Tomaten hinzufügen, das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt etwa 5 Minuten schmoren. Dann unter die ausgequollene Hirse mischen und alles auf der abgeschalteten Kochplatte zugedeckt warm halten.
6. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Tofuscheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 4 Minuten braten, bis sie schön gebräunt sind.
7. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schwenken und fein hacken. Die Hirse eventuell noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit der Petersilie mischen und zu den Tofuscheiben servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Marinierzeit 120 Minuten

Zubereitungszeit 30 Minuten

2000 kJ

23.11 Gefüllte Auberginen

4 Auberginen, mittlere	Petersilie, feingehackt
Olivenöl zum Braten	Thymianblätter
4 groß. Schalotten,	Salz
in feine Scheiben geschnitten	Pfeffer
500 g Tomaten, geschält,	8 Eier
entkernt und in Würfel geschnitten	

Die Auberginen der Länge nach halbieren. Die Schnittfläche leicht kreuzweise einritzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Auberginen mit der Schnittfläche zuerst in die Pfanne geben. Während 10 bis 12 Minuten weich braten, dabei 1 bis 2-mal wenden. Anschließend die Auberginen aushöhlen, dabei sollte ein Rand von einem Zentimeter verbleiben. Das Ausgeschabte Auberginenfleisch kleinschneiden. Auberginen in eine Gratinform geben. Die Schalotten in Olivenöl hellbraun dünsten. Auberginenfleisch und Tomaten zufügen. Alles kurz mit dünsten, mit Thymian, Salz und Pfeffer pikant würzen. Die Masse in die Auberginen füllen. Dabei in der Mitte eine Vertiefung lassen. In die Vertiefung jeweils ein Ei aufschlagen. Die Auberginen bei 200 Grad zirka 15 Minuten backen. Sofort servieren.

Als Beilage empfiehlt sich Knoblauchbrot und Salat.

Mengenangabe: 4 Personen

23.12 Gefüllte Fleischtomaten

8 Fleischtomaten große	10 EL Paniermehl
Salz schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	6 EL Olivenöl
2 Bd. Basilikum	100 g geriebener Käse (Emmentaler, Gouda)
6 Knoblauchzehen	Olivenöl Für die Form:

1. Die Tomaten waschen. Am runden Ende einen möglichst flachen Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch samt Kernen herauslösen. Die Kerne wegwerfen und das Tomatenfleisch grob hacken. Die Tomaten innen mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Backofen auf 220° vorheizen.
2. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, grob hacken und in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse dazudrücken. Das Paniermehl, das Olivenöl und das Tomatenfleisch dazugeben. Alles gut durchmischen.
3. Die Masse in die Tomaten verteilen. Eine passende Auflaufform mit Olivenöl einpinseln. Die Tomaten dicht nebeneinander hineinsetzen und mit dem Käse bestreuen.
4. Die gefüllten Tomaten im Backofen (Mitte) 15 - 20 Minuten überbacken, bis die Oberfläche goldgelb ist.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

2100 kJ

23.13 Gefüllte Zucchini

3 gleich große Zucchini (etwa 600 g)	2 Möhren
2 Tomaten (etwa 200 g)	200 g Schafkäse schnittfester
1 Bd. Frühlingszwiebeln	0.5 Bd. Thymian frischer

1 Knoblauchzehe	75 g Crème fraîche
2 EL Sonnenblumenkerne	30 g Parmesan, frisch gerieben
Salz	1 Bd. Petersilie
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	

1. Die Zucchini waschen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem TL. herauslösen und fein hacken. Die Tomaten häuten und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Möhren schälen und raspeln.
2. Den Schafkäse in Würfel schneiden. Den Thymian waschen, trocken schwenken, die Blättchen von den Stielen streifen. Den Knoblauch durch die Presse drücken. Die Frühlingszwiebeln mit den Möhren, dem Schafkäse, dem Thymian, dem Knoblauch und den Sonnenblumenkernen mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das gehackte Zucchinifleisch mit den Tomaten und der Crème fraîche in einer feuerfesten Form mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini mit der Schafkäsemasse füllen und in die Form geben. Den Parmesan über die Zucchini streuen.
4. Die Zucchini in der Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 200 ° schalten und die Zucchini etwa 35 Minuten backen, bis sie bissfest sind und die Oberfläche schön gebräunt ist. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und hacken. Die Zucchini mit der Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 3 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

2000 kJ

23.14 Gemüsehirse

700 g gemischtes Gemüse (z. B. Möhren, Staudensellerie und Wirsing)	2 TL Majoran getrockneter
300 g Hirse	40 g Butter
4 EL Gemüsebrühe gekörnte	4 EL Petersilie, frisch gehackt
4 Blätter Liebstöckel, frisch gehackt	Parmesan oder Bergkäse eventuell frisch geriebener
400 g Tomaten reife, aromatische	

1. Das Gemüse putzen und waschen. Die Möhren klein würfeln, den Sellerie und den Wirsing in Streifen schneiden.
2. 1/2 l Wasser zum Kochen aufsetzen. Die Hirse in einem Sieb heiß abspülen.
3. Die Hirse mit dem Gemüse, der gekörnten Brühe und dem Liebstöckel ins kochende Wasser geben. Bei schwacher Hitze zugedeckt 10 - 12 Minuten kochen.
4. Die Tomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze ausschneiden. Mit dem Majoran unter die Hirse mischen und noch 3 - 4 Minuten ziehen lassen. Die Butter und die Petersilie hinzufügen. Nach Wunsch geriebenen Käse zu der Gemüsehirse servieren. Dazu schmeckt ein gemischter Blattsalat.

Mengenangabe: 4 Portionen
Zubereitungszeit 40 Minuten
 1700 kJ

23.15 Gratinierte Tofuklößchen

1 Knoblauchzehe	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
0.5 Bd. Thymian frischer	800 g Tomaten
300 g Tofu	200 g Champignons
50 g Haselnüsse, fein gerieben	1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 Ei	1 EL Olivenöl
Weizenvollkornmehl eventuell etwas	100 g Gorgonzola
Salz	

1. Den Knoblauch pressen. Den Thymian waschen, die Blättchen von den Stielen streifen. Den Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken.
2. Den Tofu mit dem Knoblauch, dem Thymian, den Nüssen und dem Ei verkneten. Eventuell etwas Mehl untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und zu walnussgroßen Bällchen formen.
3. Die Tomaten häuten und würfeln. Die Pilze putzen und vierteln. Die Frühlingszwiebeln putzen und mit dem Grün in Stücke schneiden.
4. Die Tomaten, die Pilze und die Frühlingszwiebeln mit dem Öl in einer feuerfesten Form mischen, salzen und pfeffern. Die Tofuklößchen darauf legen. Den Käse in Scheiben schneiden, auf die Klößchen legen.
5. Die Form auf den Rost in den kalten Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 220 ° schalten und die Klößchen etwa 25 Minuten gratinieren, bis sie gebräunt sind.

Mengenangabe: 3 Portionen
Zubereitungszeit 75 Minuten
 2000 kJ

23.16 Gratiniertes Blumenkohl

Salz	75 g Parmesan, frisch gerieben
1 Blumenkohl (etwa 800 g)	Salz
2 Knoblauchzehen	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Bd. Basilikum	400 g Tomaten
1 Bd. Thymian frischer	75 g Sonnenblumenkerne
50 g Olivenöl, kaltgepresst	

1. Salzwasser zum Kochen bringen. Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Den Blumenkohl im sprudelnd kochendem Wasser etwa 3 Minuten blanchieren, kalt

abschrecken und abtropfen lassen.

2. Den Knoblauch durch die Presse drücken. Das Basilikum fein hacken, die Thymianblättchen von den Stielen streifen. Die Kräuter mit dem Öl, dem Knoblauch und dem Parmesan verrühren und mit wenig Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.

3. Die Tomaten häuten und würfeln.

4. Eine feuerfeste Form lagenweise mit Blumenkohl und Tomaten auslegen. Dabei jeweils etwas Kräuterpaste darauf verteilen und die Tomaten salzen und pfeffern. Die Sonnenblumenkerne darüber verteilen.

5. Die Form auf den Rost in den Ofen (Mitte) stellen. Den Backofen auf 180 ° schalten und das Gratin etwa 45 Minuten garen, bis der Blumenkohl bissfest ist.

Mengenangabe: 3 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

2100 kJ

23.17 Grünes Zartweizenrisotto mit knusprigen Pastinakenscheiben und geschmolzenen Tomaten

Für das Risotto

200 g Zartweizen

100 ml Brühe

2 EL Butter

1 Zwiebel

2 EL geriebenen Parmesan

1 EL Creme fraîche

Etwas Salz, Pfeffer

2 EL Pflanzenöl oder Olivenöl

Etwas Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Für die Pastinaken

3 ganze Pastinaken geschält

2 EL gekörnter Senf

2 EL mittelscharfer Senf

Pfeffer, Mehl, Butterschmalz

Für die geschmolzenen Tomaten

200 g Cherry-Tomaten

Etwas Olivenöl, Salz

Für das Petersilienpüree

1 Bd. (ca. 500 g) Blattpetersilie

1 Zwiebel

Risotto: Den Zartweizen in sprudelndem Wasser circa zehn Minuten kochen. Dann abschütten und die Zwiebel in einem Topf anschwitzen. Mit der Brühe angießen und etwas einköcheln lassen. Dann den Zartweizen dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Parmesan und Creme fraîche abschmecken. Zum Schluss das warme Petersilienpüree untermischen.

Petersilienpüree: Die Blattpetersilie mit den Stielen in kochendem Salzwasser rund acht Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Zwiebel in großen Würfeln in dem Pflanzenöl glasig schwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und zusammen mit der Petersilie im Mixer zu einem glatten Püree vermischen.

Pastinaken: Die Pastinaken in ein Zentimeter breite Scheiben schneiden. In Salzwasser gar kochen und eine Seite mit dem gemischten Senf bestreichen. Dann in Mehl wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz von der Senfseite braten.

Tomaten: In einer Pfanne die Tomaten mit dem Olivenöl langsam vor sich hin köcheln lassen. Wenn sie weich sind, mit etwas Salz abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

23.18 Grünkernbratling mit Tomaten-Kräutersauce und Bärlauch-Pesto

Grünkernbratling:

200 g Grünkern, geschrotet
300 ml Gemüsebrühe
ein Lorbeerblatt
100 g Frühlingslauch
1 Möhre
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
1/4 Bd. glatte Petersilie
1 Ei
50 g geraspelter Käse
Salz
Pfeffer
etwas Paniermehl
Butterschmalz

Tomaten-Kräutersauce

500 g (reife) Kirschtomaten
3 Schalotten

1 Knoblauchzehe
30 g brauner Zucker
Champagneressig
1/4 Bd. frischen Basilikum
1/4 Bd. frische Petersilie, glatt
1 unbeh. Orange, Abrieb von
etwas hochwertiges Olivenöl

Bärlauch-Pesto

2 Bd. milder Bärlauch
70 g Pinienkerne
50 g frischen Parmesan
1 Knoblauchzehe
etwas Olivenöl extra vergine
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Chili
1 Prise Zucker

Grünkernbratling: Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, das Lorbeerblatt zufügen und den geschroteten Grünkern einrühren. Das ganze etwa 20 Minuten quellen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen und den Grünkern abkühlen lassen. Den Frühlingslauch in feine Ringe und Schalotte sowie Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden. Die Karotte hobeln und die Petersilie hacken. Das gesamte Gemüse dann mit etwa zwei Teelöffeln Paniermehl und dem Käse unter den Grünkern heben, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Währenddessen die Bratlingsmasse portionsweise in Form bringen, leicht in Paniermehl wälzen und goldbraun ausbacken.

Tomaten-Kräutersauce: Die Kirschtomaten halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, ohne dass sie Farbe annehmen. Nun mit braunem Zucker kurz karamellisieren. Danach die Tomatenhälften hinzu geben, die Pfanne mit Pergamentpapier bedecken und bei 180 Grad für etwa 30 Minuten in den Backofen schieben. Nach der Garzeit die Tomatenmischung leicht zerstoßen und mit Essig, Olivenöl, Salz und Orangenabrieb abschmecken. Zum Schluss die Kräuter fein hacken und hinzu geben.

Bärlauch-Pesto: Bärlauchblätter waschen und trocken schleudern. Pinienkerne anrösten und auskühlen lassen. Parmesan fein reiben. Bärlauch, Pinienkerne, Parmesan, Knoblauchzehe und Gewürze in den Mixer geben und kurz mit wenig Olivenöl grob zerkleinern. Dann nach und nach mehr Olivenöl zugeben, zwischendurch immer wieder mixen, bis eine cremige,

nicht allzu dicke Masse entsteht.

Mengenangabe: 4 Personen

23.19 Hirseklöße in Tomatensauce

150 g Hirse
300 ml Wasser
1 kl. Zwiebel
1 kl. Knoblauchzehe
1 klein. Ei
100 g geriebener Käse
1/2 Bd. Petersilie
1/2 Bd. Schnittlauch
Pfeifer

Salz
Sauce:
1 TL Öl
500 g Tomaten oder 1 Pkt. enthäutete Tomaten
250 g Champignons
Salz
Pfeffer
4-5 EL Sahne

Hirse mit Wasser auf 3 oder Automatik-Kochplatte 12 aufkochen, die Kochplatte ausschalten, im geschlossenen Topf 15-20 Min. ausquellen lassen. Er kaltete Hirse mit klein geschnittener Zwiebel, durchgepresster Knoblauchzehe, Ei, Käse, gehackten Kräutern und Gewürzen vermischen. Mit nassen Händen kleine Klößchen formen. Für die Sauce Öl im Topf erhitzen. In Scheiben geschnittene Champignons und Tomaten auf 2 oder Automatik-Kochplatte 10-11 dünsten, bis die Tomaten zusammengefallen sind. Die Sauce mit Gewürzen und Sahne abschmecken. Hirseklößchen auf die Sauce setzen und 15 Min. auf 1/2 oder Automatik-Kochplatte 2-3 garziehen lassen. Oder Salzwasser bis kurz vor dem Kochen erhitzen, Klöße hineingeben und garen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in der Tomatensauce servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

23.20 Kräuterknödel mit Tomatensauce

1 EL Petersilie
1 EL Dill
1 EL Schnittlauch
1 Pkg. (8 Knödel) Knödel halb und halb (z. B. Pfanni)
Salz

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 g braune Champignons
2 EL Olivenöl, extra virgen
1 Beutel Spaghetteria Tomaten Sauce Napoli
1 TL Paprika, edelsüß

Die Kräuter in 1/2 l kaltes Wasser geben. Das Knödelpulver einrühren und 10 Minuten quellen lassen.

Mit in Wasser angefeuchteten Händen ca. 40 Knödel formen, in kochendes Salzwasser

geben und 5-10 Minuten auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 1 -2 ziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen.

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe abziehen; die Zwiebeln in Scheiben schneiden, die Knoblauchzehe zerdrücken. Die Champignons putzen und auch in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne in Olivenöl auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 6-8 andünsten, Pilze dazugeben. 300 ml Wasser zufügen, Spaghetteria Tomaten-Sauce und Paprika einrühren und 1 Minute kochen.

Die Knödel mit der Sauce auf Tellern anrichten, nach Belieben mit frischen Kräutern servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca.: 275 kcal / 1160 kJ

23.21 Krautstielpäckli mit Polenta und Tomatensauce

12-16 Krautstiel-Stängel (Mangold)

Salzwasser

8 dl Gemüsebouillon

200 g grober Mais

2 EL Korinthen oder Sultaninen

2 EL Pinienkerne

125 g Taleggio, in Stücken

Salz

Pfeffer

wenig Muskat

1.5 dl Bouillon

wenig Margarine oder Butter, in Flocken

TOMATENSAUCE

1 TL Margarine oder Butter

500 g Tomaten, evtl. geschält, in Schnitzen

1 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 TL Vollrohrzucker

1/2 TL Salz

1 TL Essig

1/2 TL Zitronensaft

1/2 Bd. Basilikum, in Streifen

Krautstiel: Blätter von den Stängeln schneiden, nicht wegwerfen. Blätter in kochendes Salzwasser geben, sofort herausnehmen, kalt abspülen, zum Abtropfen auf ein Tuch legen. Stängel in knapp blattlänge 1 cm breite Stücke schneiden und ca. 5 Minuten im selben Wasser kochen, abtropfen.

Mais: in die kochende Gemüsebouillon geben und unter öfterem Rühren ca. 30 Minuten köcheln, bis ein dicker Brei entstanden ist. Korinthen oder Sultaninen, Pinienkerne und Taleggio begeben, gut mischen, würzen.

Päckli: Blätter auslegen, Stängel darauf verteilen, 1-2 El Polenta daraufgeben, zu Päckli formen. In eine Gratinform legen. Bouillon dazugießen. Margarine- oder Butterflocken darüberstreuen.

Gratinieren: ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tomatensauce: Margarine oder Butter in einer Pfanne erwärmen. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch begeben und andämpfen. Würzen, 30 Minuten zugedeckt köcheln. Basilikumstreifen erst vor dem Servieren begeben.

Servieren: Krautstielpäckli: mit Tomatensauce. Restliche Polenta dazugeben.

Mengenangabe: 4 Personen

23.22 Lauchgratin mit Tomatenhaube

4 Stange(n) Lauch (mitteldick)	600 g Tomaten
1 Bd. Petersilie	3 Eier
100 g Sahne	80 g altbackenes Vollkornbrot, fein gerieben
Salz	80 g Parmesan, frisch gerieben
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	1 Bd. Schnittlauch
Cayennepfeffer	

1. Den Lauch putzen, waschen und mit den hellgrünen Teilen in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken.
2. Den Lauch mit der Petersilie und der Sahne in einer feuerfesten Form mischen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken.
3. Die Tomaten häuten und sehr fein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Eier trennen.
4. Die Eigelbe mit den Tomaten, dem Brot und dem Käse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unterheben.
5. Die Tomatenmasse gleichmäßig auf dem Lauch verteilen.
6. Die Form auf den Rost in den Backofen (unten) stellen. Den Ofen auf 200 ° schalten und das Gratin etwa 45 Minuten garen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.
7. Kurz vor Ende der Garzeit den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Gratin damit bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

1500 kJ

23.23 Maisschnitten mit Tomatensauce

Für die Schnitten:

1 l Gemüsebrühe
Salz
100 g Butter
3.5 Knoblauchzehen
250 g Maisgrieß
900 g Spinat
1 Zwiebel
2.5 EL Sesamsamen
Pfeffer, frisch gemahlen

4 Eier
100 g Sahne
50 g Emmetaler, frisch gerieben
Muskatnuss, frisch gerieben
2.5 EL Pinien- oder Sonnenblumenkerne

Für die Sauce:

800 g Tomaten reife
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
40 g Butter

20 g Naturreis oder Dinkel, fein gemahlen (2 El.)	Streuwürze
Salz	1 Bd. Basilikum, frisch gehackt
1 TL Honig oder Ahornsirup	Nach Belieben: 50 g Sahne oder Crème fraîche

1. In einem hohen Topf die Gemüsebrühe mit 1 Tl. Salz und 20 g Butter zum Kochen bringen. Die Knoblauchzehen durch die Presse drücken. Die Hälfte des Knoblauchs in die Brühe geben. Den Maisgrieß einstreuen und bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten zu einem festen Brei ausquellen lassen.

2. Inzwischen den Spinat waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel würfeln.

3. 40 g Butter in einen großen Topf geben. Die Zwiebel und den restlichen Knoblauch darin andünsten. Den Spinat dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 3 - 4 Minuten dünsten. Mit etwas Salz würzen. Den Spinat leicht abkühlen lassen. Das Spinatwasser abgießen.

4. Ein Backblech gründlich mit Butter ausstreichen und mit dem Sesam bestreuen.

5. Den Maisbrei mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch warm mit einem nassen Teigschaber auf das Blech streichen. Den Backofen auf 190° einstellen.

6. Die Eier mit der Sahne und dem Käse verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Die Eiersahne unter den Spinat rühren. Die Masse auf den Maisbrei streichen. Die Pinien- oder die Sonnenblumenkerne darüber streuen.

7. Den Spinatkuchen im heißen Backofen (Mitte) etwa 20 Minuten backen.

8. Inzwischen für die Sauce die Tomaten häuten und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe sehr fein schneiden.

9. Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin bei schwacher Hitze andünsten. Die Tomaten und das Reis- oder Dinkelmehl einrühren. Mit Salz, dem Honig oder Ahornsirup und Streuwürze abschmecken. Die Sauce zugedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Von der Kochstelle nehmen, das Basilikum einrühren.

10. Den Maiskuchen aus dem Backofen nehmen und leicht abkühlen lassen, damit sich die Schnitten leicht vom Boden der Form lösen. Den Kuchen in Stücke schneiden und mit einer in Wasser getauchten Palette abnehmen. Jeweils 2 oder 3 Stücke auf einen Teller legen und mit der Tomatensauce garnieren. Nach Belieben noch 1 kleinen Klecks Sahne oder Crème fraîche darauf setzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

4200 kJ

23.24 Moussaka

2 Auberginen (ca. 750 g),

2 EL Öl

Tomatensauce

1 TL Öl

2 gross. Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

4 gross. Tomaten

1/2 TL Salz	3 EL Weizenvollmehl
1/2 TL Pfeffer	300 ml Milch
evtl. wenig Cayennepfeffer	1/2 TL Salz
2 EL gehackte Kräuter	Pfeffer
(z. B. Thymian, Rosmarin, Petersilie)	Muskat
300 g Kartoffeln	1/2 B. saure Sahne (75 g)
<i>Käsesauce</i>	75 g Käse, (z. B. Sbrinz)
1 1/2 EL Butter oder Margarine	100 g Schafkäse (Feta)

Auberginen längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, oben mit etwas Öl bepinseln. Im Backofen garen.

Schaltung: 170-190°, mittl. Schiebeleiste 160-180°, Umluftbackofen ca. 20 Minuten
 Tomatensauce: Öl in einem Topf warm werden lassen, kleingeschnittene Zwiebeln und durchgepreßte Knoblauchzehen auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten. Tomaten überbrühen, abziehen, in Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und 20-30 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 dünsten, würzen, Kräuter zugeben.

Käsesauce: Fett in einem Topf zerlaufen lassen, Mehl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten, Milch zugeben, mit dem Schneebesen gut verrühren und aufkochen, 2-3 Minuten kochen lassen. Abschmecken, saure Sahne und die Hälfte vom geriebenen Käse zugeben.

Geschälte Kartoffeln in dünne Scheibchen schneiden.

Einschichten: 1/3 der Auberginen in eine gerettete Gratinform legen, 1/3 der Käsesauce darauf verteilen, die Hälfte der Kartoffelscheibchen darübergeben, mit der Hälfte der Tomatensauce überziehen, die Hälfte des Fetas dazugeben. Dann wieder von vorne beginnen. Mit Auberginen und Käsesauce abschließen, den restlichen Käse darüberstreuen. Im Backofen gratinieren.

Schaltung: 170-190°, untere Schiebeleiste 160-180°, Umluftbackofen 45-50 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

2060 kcal / 8620 kJ; E 79 g, F 120 g, KH 144 g

23.25 Paprikaschoten mit Grünkern

10 g Steinpilze getrocknete	1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel	800 g Tomaten
2 Knoblauchzehen	4 Paprikaschoten große
1 Bd. Thymian	Salz
2 EL Olivenöl	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
125 g Grünkern	1 Prise(n) Zucker
250 g Mozzarella	

1. Die Steinpilze in eine Schüssel geben, mit etwa 300 ml lauwarmem Wasser bedecken. Etwa 30 Minuten quellen lassen.

2. Dann die Pilze herausnehmen und in kleine Würfel schneiden. Das Einweichwasser durch eine Filtertüte gießen und mit Wasser wieder auf 300 ml auffüllen.
 3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Thymian waschen, trocken schwenken und die Blättchen von den Stielen streifen.
 4. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch, die Pilze und den Thymian darin unter Rühren glasig dünsten. Den Grünkern dazugeben und mitbraten, bis er vom Fett überzogen ist.
 5. Das Pilzwasser angießen und den Grünkern zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 50 Minuten ausquellen lassen. Dabei eventuell noch etwas Wasser angießen. Den Grünkern in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.
 6. Inzwischen den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze und die Kerne entfernen.
 7. Den Grünkern mit den Frühlingszwiebeln, 1 El. vom Tomatenfleisch und dem Mozzarella mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 8. Die Paprikaschoten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Schoten von den Trennwänden mit den Kernen befreien und innen salzen. Die Grünkernmischung in die Schoten füllen, die Deckel wieder auflegen.
 9. Die übrigen Tomaten in einem Topf aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken.
 10. Die Schoten in die Tomatensauce setzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten garen, bis sie weich sind. Zusammen mit der Sauce servieren.
- Dazu paßt Brot.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

1600 kJ

23.26 Peperonata

250 g Zwiebeln	1 Lorbeerblatt
3 EL Olivenöl	1 Zweig(e) Rosmarin (oder 1 Teel. getrocknete Nadeln)
4 Knoblauchzehen	Salz
600 g Paprikaschoten (je 200 g rote, grüne und gelbe)	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
750 g Fleischtomaten	

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden oder hobeln.
2. Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebelringe darin glasig werden lassen.
3. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken.

4. Die Paprikaschoten waschen, von den Kerngehäusen und den dicken Rippen befreien, in 1 cm breite Streifen schneiden und dazugeben.
 5. Die Tomaten überbrühen, häuten, achteln, entkernen und untermischen. Das Lorbeerblatt und den Rosmarin hinzufügen. Das Gemüse salzen, pfeffern und bei sehr milder Hitze zugedeckt etwa 30 Minuten schmoren, ab und zu umrühren.
 6. Zum Schluß das Lorbeerblatt und den Rosmarinweig herausfischen. Das Gemüse nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Als Beilage oder als Hauptgericht für zwei Personen geeignet.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

570 kJ

23.27 Pfannkuchen mit Linsen

150 g schwarze Linsen (Puy-Linsen), ersatzweise braune Linsen	150 g Zwiebeln
300 ml Gemüsebrühe	400 g Tomaten
1 Bd. Petersilie	0.5 Pfefferschote frische grüne
0.5 Bd. Thymian frischer	125 g Gouda mittelalter
100 g Weizenvollkornmehl	2 EL Olivenöl, kaltgepresst
Salz	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Eier	1 Bd. Schnittlauch
125 ml Milch	<i>Für die Form:</i>
125 ml Mineralwasser kohlenensäurehaltiges	1 TL Butter

1. Die Linsen mit der Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Linsen dann zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 30 Minuten bissfest garen. Dabei gegebenenfalls noch etwas Brühe zugießen.
2. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schwenken. Die Petersilie fein hacken, die Thymianblättchen von den Stielen streifen. Für den Teig das Mehl mit 1 kräftigen Prise Salz, den Eiern, der Milch und dem Mineralwasser gründlich verrühren. Den Teig zugedeckt beiseite stellen.
3. Die Zwiebeln sehr fein hacken. Die Tomaten kochendheiß überbrühen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Pfefferschotenhälfte von den Kernen befreien, waschen und in Streifen schneiden. Den Käse in Würfel schneiden.
4. Für die Pfannkuchen eine mittelgroße beschichtete Pfanne erhitzen. Etwas Öl hineingeben. Den Teig noch einmal durchrühren, die Kräuter untermischen. Nacheinander bei mittlerer Hitze dünne Pfannkuchen backen. Dabei bei Bedarf noch etwas Öl in die Pfanne geben.
5. Wenn alle Pfannkuchen gebacken sind, das restliche Öl in die Pfanne geben. Die Zwiebeln darin unter Rühren glasig dünsten. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Tomaten,

die Pfefferschote und die Hälfte des Käses untermischen.

6. Eine längliche, feuerfeste Form mit der Butter ausstreichen. Die Linsen eventuell abtropfen lassen, dann mit der Zwiebel-Tomaten-Masse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Die Pfannkuchen auf einem Brett ausbreiten, jeweils mit etwas Linsenmasse bedecken, aufrollen und nebeneinander in die Form legen. Den restlichen Käse über die Röllchen streuen.

8. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 220 ° schalten und die Röllchen etwa 30 Minuten backen, bis sie an der Oberfläche schön gebräunt sind. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Pfannkuchen mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

2100 kJ

23.28 Polentagratin

0.75 l Wasser, (knapp)	1 Knoblauchzehe
Salz	1 EL Olivenöl, kaltgepresst
150 g Maisgrieß (Polenta)	1 Bd. Petersilie
600 g Tomaten	0.5 Bd. Thymian
1 Knolle(n) Fenchel (mittelgroß)	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Stange(n) Lauch	Cayennepfeffer
2 Möhren	100 g Emmentaler, frisch gerieben
1 Knollensellerie (etwa 100 g)	20 g Butter
2 Zwiebeln	

1. Das Wasser mit etwa 1/2 Tl. Salz aufkochen. Den Maisgrieß gleichmäßig einrühren und aufkochen. Den Topf kurz von der Kochstelle ziehen, damit der Brei nicht zu stark spritzt. Den Maisgrieß zugedeckt bei schwächster Hitze in etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

2. Ein Backblech kurz kalt ausspülen, den Brei darauf streichen und die Polenta etwa 30 Minuten trocknen lassen, bis sie sich schneiden läßt.

3. Inzwischen die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Fenchel gründlich waschen, putzen und ohne den Strunk in kleine Würfel schneiden. Das zarte Fenchelgrün dabei mitverwenden. Den Lauch putzen, waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Die Möhren und den Sellerie schälen und sehr klein würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken.

4. Das Öl in einer größeren Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Das Gemüse (außer den Tomaten) hinzufügen und unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten garen. Dann die Tomaten untermischen und alles unter Rühren

weitergaren, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

5. Die Kräuter waschen und trocken schwenken. Einen Teil der Petersilie zugedeckt beiseite legen. Dann die restliche Petersilie fein hacken. Die Thymianblättchen von den Stielen streifen.

6. Die Kräuter unter die Tomatenmasse mischen und diese mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken.

7. Die Polenta in längliche Stücke schneiden. Eine feuerfeste Form mit der Hälfte der Polentascheiben auslegen. Die Gemüsemasse daraufgeben und mit den restlichen Polentascheiben abdecken. Den Käse darüber streuen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und auf der Oberfläche verteilen.

8. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 220 ° schalten und das Gratin etwa 25 Minuten garen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

9. Kurz vor Ende der Garzeit die restliche Petersilie fein hacken. Das Gratin mit der Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

1700 kJ

23.29 Quarknocken auf Kräuter-Tomaten

250 g Quark

2 Eier

3 EL Semmelbrösel

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Muskat, frisch gerieben

750 g Tomaten reife

1 Zwiebel kleine

1 EL Olivenöl

1 Bd. gemischte Kräuter (Petersilie, Thymian, Majoran, Salbei)

1. Den Quark abtropfen lassen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Quark, den Semmelbröseln, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Reichlich Salzwasser zum Sieden bringen.

2. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unter die Quarkmasse heben. Mit 2 Esslöffeln zu Nocken formen (die Löffel zwischendurch in kaltes Wasser tauchen), in das siedende Salzwasser gleiten lassen.

3. Die Tomaten überbrühen, enthäuten, halbieren, entkernen und die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Das Öl erhitzen, die Tomaten dazugeben, etwa 5 Minuten köcheln lassen.

4. Die Kräuter hacken, 1 El. davon fürs Garnieren aufheben, den Rest unter die Tomatensauce rühren, salzen und pfeffern. Die Quarknocken abtropfen lassen, auf der Tomatensauce anrichten und mit den gehackten Kräutern bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1100 kJ

23.30 Ratatouille

2 Auberginen mittelgroße	Pfeffer, frisch gemahlen
2 Fleischtomaten große	2 Knoblauchzehen
2 Zucchini	1 Bouquet garni (Gewürzsträußchen = 1 Lorbeerbl., 2 Thymianzw., 2 Steng. Petersili)
2 Paprikaschoten	100 ml Wasser kaltes
5 EL Öl	
Salz	

1. Die Auberginen schälen. Die Tomaten kochendheiß überbrühen und häuten. Beides grob würfeln. Die Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze entfernen und die Früchte in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, von Rippen und Kernen befreien und in Streifen schneiden.

2. Das Gemüse in einen dickwandigen Schmortopf geben. Das Öl angießen. Alles salzen und pfeffern. Den Knoblauch schälen und in das Gemüse pressen. Das Bouquet mit Küchengarn binden und einlegen. Das Wasser dazugießen.

3. Den Topf schließen und das Gericht bei starker Hitze zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und die Ratatouille bei schwacher Hitze in etwa 1 1/4 Stunden garen.

4. Vor dem Servieren das Gewürzsträußchen entfernen. Die Ratatouille heiß, lauwarm oder kalt servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

700 kJ

23.31 Reisblätter mit Tofu-Füllung

8 Blätter Reispapier von etwa 22 cm Durchmesser	150 g Feldsalat
250 g Tofu	0.5 Paprikaschote rote
Salz	1 Bd. Petersilie
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	300 g Tomaten vollreife
1.5 EL Sojaöl	0.5 EL Rotweinessig
100 g Champignons	0.5 EL Sojaöl
1 EL Zitronensaft	1 Prise(n) Zucker
	2 EL Erdnüsse frische

1. Vier größere Küchentücher kurz in kaltes Wasser legen und auswringen. Zwei Tücher auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils 2 Reisblätter aufeinander legen, auf die Tücher geben und mit den restlichen Tüchern bedecken. Die Blätter ruhen lassen, damit sie geschmeidig

werden.

2. Inzwischen den Tofu abtropfen lassen und in längliche Stücke schneiden. Die Stücke mit Salz und Pfeffer würzen und in dem Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten knusprig braun braten. Dann abkühlen lassen.

3. Inzwischen die Pilze putzen und eventuell kurz kalt abspülen, dann in dünne Stifte schneiden. Die Pilze mit dem Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht zu stark verfärben.

4. Den Feldsalat gründlich waschen, trocken schwenken und in die einzelnen Blätter teilen. Die Paprikaschote waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele fein hacken.

5. Für die Sauce die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomaten im Mixer pürieren, dann mit dem Essig und dem Öl in einer Schüssel mischen und mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Die Erdnüsse mit einem großen schweren Messer fein hacken und unter die Sauce mischen.

6. Die Reispapierblätter einzeln auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Das Gemüse, die Tofustreifen und die Petersilie dekorativ in Längsrichtung in der Mitte der Blätter anrichten.

7. Die Reispapierblätter an zwei Seiten über der Füllung etwas nach innen klappen. Die Ränder mit kaltem Wasser bestreichen und die Reispapierblätter von der Längsseite her aufrollen.

8. Die Reispapierblätter mit der Tomaten-Erdnuss-Sauce servieren. Am besten essen Sie mit den Fingern und tauchen die Rollen immer wieder in die Sauce, die Sie vorher in Portionsschälchen verteilt haben.

Mengenangabe: 8 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

320 kJ

23.32 Tofu-Piccata milanese mit Tomatensauce

2 Pakete Tofu à ca. 200 g

2 TL scharfer Senf

1/2 TL Salbeipulver

1 EL Sojasauce

Pfeffer aus der Mühle

Mehl zum Bestäuben

1 Ei, verklopft, evtl. mehr

1 EL Milch

2 EL Parmesan oder Sbrinz, gerieben

2 EL Öl

Sauce

1 EL Margarine oder Butter

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

50 g Rüebli, geraffelt

50 g Sellerie, geraffelt

1 Dos. Pelati (ca. 450 g)

1 Gemüsebouillonwürfel

1 Msp. Paprika, edelsüß

Pfeffer aus der Mühle

Tofu in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Senf, Salbeipulver, Sojasauce und Pfeffer gut vermischen und Tofuscheiben damit bestreichen. Einige Stunden im Kühlschrank marinieren.

Für die Sauce Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse in der warmen Margarine oder Butter

andämpfen. Mit den gemixten oder durch ein Sieb gestrichenen Pelati ablöschen. Würzen mit Gemüsebouillonwürfel, Paprika und Pfeffer aus der Mühle. Ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Die marinierten Tofuscheiben mit Mehl bestäuben, in der Mischung aus Eiern, Milch und Käse wenden.

Öl in der Bratpfanne heiß werden lassen und die «Piccata» beidseitig (je ca. 2 Minuten) goldbraun braten.

Tomatensauce separat dazu servieren. Als Beilage passen Reis oder Spaghetti.

23.33 Tomaten im Pfefferminzteig

<i>Teig</i>	1 Eigelb
75 g Mehl	1 Eiweiß
2 EL geriebener Parmesan	1 Prise Salz
2 EL Pfefferminzblätter, fein geschnitten	Öl zum Frittieren
Pfeffer aus der Mühle	150 g weiche, getrocknete Tomaten, evtl.
1 dl Weißwein	halbiert

Mehl mit allen Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel mischen. Wein auf einmal dazugießen, glatt rühren. Eigelb darunter rühren, Teig zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen. Kurz vor dem Backen Eiweiß mit dem Salz steif schlagen, unter den Teig ziehen.

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte vorwärmen. Das Öl auf 160 Grad erhitzen, die Tomaten an Holzspießchen stecken, in den Teig tauchen, abtropfen, portionenweise goldgelb backen. Auf Haushaltspapier abtropfen, im leicht geöffneten Ofen warm stellen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Kühl stellen: ca. 30 Min.

pro Person: 296 kcal / 1239 kJ; E 18 g, F 19 g, KH 21 g

23.34 Tomaten mit Nuß-Rosinen-Reis

8 Fleischtomaten große	1 TL Kreuzkümmel gemahlener
150 g Langkornreis	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zwiebel mittelgroße	Salz
3 EL Mandeln gehackte	3 EL Olivenöl
3 EL Haselnüsse gehackte	3 EL Tomatenmark
50 g Rosinen	

1. Die Tomaten waschen, jeweils am Stielansatz einen dünnen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Tomateninnere grob hacken und mit dem Reis zusammen in eine

Schüssel geben. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Mit den Mandeln, den Haselnüssen, den Rosinen und dem Kreuzkümmel zum Reis geben und alles gut vermischen. Die Masse mit Pfeffer und Salz würzen und in die Tomaten füllen.

2. Die gefüllten Tomaten nebeneinander in einen Topf setzen. Das Olivenöl und das Tomatenmark miteinander verrühren, mit Salz würzen und um die Tomaten verteilen. So viel Wasser angießen, dass die Tomaten halb bedeckt sind. Das Gericht zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 35 Minuten garen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1600 kJ

23.35 Tomatengratin mit Brot

750 g Fleischtomaten

8 Scheibe(n) Vollkornbrot

300 g Mozzarella

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 TL Thymian getrockneter

1 TL Rosmarin getrockneter

4 EL Olivenöl

1 Bd. Basilikum

1. Die Tomaten waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze ausschneiden. Die Brotscheiben halbieren. Den Mozzarella in feine Scheiben schneiden.

2. Die Tomaten, das Brot und den Mozzarella lagenweise dachziegelartig in eine feuerfeste Form schichten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter zerreiben und darüber streuen. Das Öl darüber träufeln.

3. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 220 ° schalten und das Gratin etwa 30 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen und gebräunt ist.

4. Kurz vor Ende der Garzeit das Basilikum waschen, trocken schwenken und fein hacken. Das Gratin mit dem Basilikum bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

3000 kJ

23.36 Wirsingrollen

1 Kopf Wirsing (12 Blätter)

600 g Tomaten

100 g Hafer- oder Gerstengrütze

600 ml Gemüsebrühe

2 EL Steinpilze getrocknete

300 g Möhren

100 g Sonnenblumenkerne

100 g Topfen (Speisequark, Rahmstufe oder Frischkäse)

4 EL Semmelbrösel (gehäuft)

Salz	2 TL Kräutermischung italienische
Pfeffer, frisch gemahlen	80 g Butter
0.5 TL Koriander, gemahlen	100 g Crème fraîche oder Sahnejoghurt
1 Chilischote getrocknete	20 g Kerbel

1. Den Wirsing waschen, 12 schöne Blätter ablösen und in kochendem Wasser etwa 5 Minuten blanchieren, herausheben. Die Tomaten überbrühen, häuten und zur Seite legen.
2. Die Grütze in 400 ml Brühe aufkochen, die Pilze zerbröseln und zugeben, etwa 15 Minuten ausquellen lassen. 100 g Möhren fein würfeln. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anbräunen, die Hälfte davon mit Möhrenwürfeln, dem Topfen und den Semmelbröseln unter die Grütze mischen, mit Salz, Pfeffer, dem Koriander, der zerbröselten Chilischote und den Kräutern würzen.
3. Etwas von der Füllung auf jedes Kohlblatt geben, aufrollen. Die Tomaten würfeln. Die restlichen Möhren in größere Stücke schneiden, beides zu den Rouladen geben. Die restliche Brühe aufgießen und die Rouladen etwa 25 Minuten schmoren lassen. Den Schmorsud mit der Crème fraîche oder dem Joghurt verfeinern. Mit dem gewaschenen, abgetropften Kerbel garnieren, mit den restlichen Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 120 Minuten

3000 kJ

23.37 Ziegenkäse, steirische Art

350 g Ziegenkäse (Rolle)	legen. Tomaten waschen, vierteln und
0.5 Kopf Lollo Bianco oder Eichblattsalat	2. Den Schnittlauch waschen und in feine
4 klein. Tomaten (etwa 200 g)	Röllchen schneiden. Die Schalotte sehr fei
1 Bd. Schnittlauch	Schüsselchen mit dem Weißweinessig und
1 Schalotte oder kleine Zwiebel	dem Kürbiskernöl verquirlen, mit Salz und
3 EL Weißweinessig	3. Die würzige Sauce über die Käsescheiben
7 EL Kürbiskernöl	träufeln und gleich servieren.
Salz	Dazu paßt knuspriges Baguette oder Wal-
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	nussbrot.
verteilen und die Ziegenkäsescheiben darauf	

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

1800 kJ

24 Vorspeisen, Suppen

24.1 Andalusische Tomatensuppe

800 g reife Tomaten	1 EL feingehacktes Fenchelkraut oder Dill
100 g Zwiebeln	1 EL feingehackter Thymian
2 EL Sonnenblumenöl	1 EL feingehackter Zitronenthymian
1 EL Wasser	1 EL feingehacktes Basilikum
4 EL Hefeflocken	1 Knoblauchzehe
100 g Wasser	1/4 TL Selleriesalz
2 EL Rotwein	1 Spur Picata
1 Gemüsebrühwürfel	100 g Zucchini oder Salatgurke
1 EL Butter	4 EL Schlagsahne
10 gehackte Rosmarinnadeln	

Die Tomaten kurz ins kochende Wasser tauchen, dann die Haut abziehen. Die Zwiebeln schälen und würfeln. In dem Öl mit 1 Esslöffel Wasser glasig braten. Zum Schluss die Hefeflocken kurz mitrösten. Den Topf vom Herd nehmen. 100 g Wasser und die Tomaten dazugeben und mit dem Schneidestab des Handmixers pürieren. Den Rotwein, den Brühwürfel, die Butter und alle Kräuter hinzufügen, ebenso die geschälte durchgepresste Knoblauchzehe. Die Suppe erwärmen aber nicht kochen! Mit dem Selleriesalz und dem Picata pikant abschmecken. Die Zucchini oder das Gurkenstück waschen und in Streifen schneiden. Die Suppe in die Teller füllen, die Zucchini- oder Gurkenstreifen darüber verteilen und auf jede Portion 1 Esslöffel Schlagsahne setzen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit: 30 Minuten

24.2 Antipasti aus marktfrischem Gemüse

<i>Getrocknete Tomaten aus dem Ofen</i>	50 ml Olivenöl
500 g Cherrytomaten	etwas Weißweinessig
etwas Meersalz	Thymian, fein gehackt
50 ml Olivenöl	Knoblauch, fein gehackt
etwas Knoblauch, fein gehackt	Meersalz
etwas Basilikum, fein geschnitten	<i>Eingelegte Champignons</i>
<i>Gegrillte Zucchini-scheiben</i>	500 g Champignons, wenn es geht sehr kleine
2 gelbe oder grüne Zucchini, längs, dünn aufgeschnitten	100 ml Olivenöl

20 g krause oder glatte Petersilie, fein gehackt	50 ml Balsamico
etwas dunklen Balsamico	etwas Majoran, fein gehackt
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer
<i>Paprika und Aubergine mit Schafkäse</i>	100 g Schafkäse
4 Paprika, rot und gelb	(darauf achten, dass es wirklich Käse aus Schafmilch ist)
1 Aubergine	50 g Olivenringe, schwarz
100 ml Olivenöl	30 g Pinienkerne, leicht geröstet

Getrocknete Tomaten aus dem Ofen: Die Tomaten halbieren, auf ein Backblech legen, etwas salzen und bei 80 Grad im Ofen etwa drei bis vier Stunden trocknen. Die Trockenzeit hängt vom Feuchtigkeitsgehalt der Tomaten ab. Wenn sie schön flach und noch etwas saftig sind, kann man sie aus dem Ofen nehmen. Die Tomaten in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Knoblauch und Basilikum abschmecken.

Gegrillte Zucchinischeiben: Die Zucchinischeiben in einer Grillpfanne von beiden Seiten grillen, in eine Schüssel legen und mit Olivenöl, Thymian, Essig, Knoblauch und Salz für eine Stunde marinieren.

Eingelegte Champignons: In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die Champignons kross anbraten. Mit Balsamico ablöschen und dem restlichen Olivenöl auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und der gehackten Petersilie abschmecken.

Paprika und Aubergine mit Schafkäse: Die Paprika und Auberginen in kleine Dreiecke schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und das Gemüse kross anbraten. Mit dem Balsamico ablöschen, mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles in eine Schüssel geben und den Schafkäse über die Paprika und Auberginen bröseln. Mit gerösteten Pinienkernen und den Olivenringen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

24.3 Antipasto con m e pomodori

Oliven- oder anderes Öl zum Braten	Pfeffer aus der Mühle
1 groß. Aubergine (ca. 400 g), in 1/2 cm dicken, schrägeschnittenen Scheiben	1 EL Olivenöl
wenig Aceto di Modena (würziger, ital. Kotweinessig) oder Rot- weinessig	400 g fleischige Tomaten, geschält, entkernt, in Würfelchen
Salz,	2 EL frisches Basilikum, gehackt
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz, nach Bedarf

Vorspeise aus Auberginen und Tomaten Öl in der Bratpfanne erwärmen. Die Auberginenscheiben darin beidseitig langsam goldgelb braten, herausnehmen, Platte anrichten. Essig darüberträufeln, mit Salz und Pfeffer sparsam würzen. Das Olivenöl in der Bratpfanne erwärmen, die Tomatenwürfelchen zugeben, unter Schütteln erwärmen und die entstandene

Flüssigkeit einkochen lassen. Basilikum und Gewürze sorgfältig druntermischen. Mit einem Löffel auf die Auberginenscheiben verteilen.

Tipp: Die Auberginenscheiben lassen sich, mit Öl bepinselt, auch auf einem mit Alufolie belegten Blech unter dem Grill beidseitig bräunen.

24.4 Apfel-Tomaten-Suppe

10 g Butter oder Margarine	Pfeffer
1 EL Tomatenmark	Zucker
1 EL Mehl	1 kl. Apfel
375 ml Wasser	1 TL Butter
1 geh. Tl. gekörnte Brühe	4 EL geschlagene Sahne
1 Prise Knoblauch	1 EL Schnittlauchröllchen
Salz	

Fett in einem Topf zerlassen, Tomatenmark und Mehl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 ca. 1 Min. anschwitzen, nach und nach mit Wasser ablöschen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Gekörnte Brühe und Gewürze zugeben, aufkochen lassen, abschmecken. Apfel schälen, Kerngehäuse ausstechen, Apfel in Ringe schneiden. Diese in einer Pfanne in heißer Butter auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-6 beidseitig bräunen. Sahne mit Schnittlauchröllchen verrühren. Die Suppe in Tellern anrichten, Apfelringe in die Mitte geben und die Sahne als Haube obenauf setzen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

24.5 Aprikosen-Tomaten-Ingwer Suppe

500 g Aprikosen aus der Dose, ungesüßt	(darf nach Geschmack variiert werden)
2 x 500 g passierte Tomaten	etwas gekörnte Brühe
etwas Suppengemüse (gern Tiefkühlware!)	etwas Basilikum zum Servieren
40 g frischen Ingwer, Ca.	

Aprikosen abtropfen lassen und mit dem Suppengemüse den gehackten Ingwer, sowie die passierten Tomaten in einen Topf geben und leicht köcheln lassen, bis der Ingwer gar ist. Alles pürieren, bei Bedarf etwas mit Wasser verdünnen und mit Brühe abschmecken. Auf dem Teller mit etwas Basilikum servieren.

Tipp: Die klaren Brühen eignen sich hervorragend für die ersten Fastentage. Wer mag, kann gegen Ende der Fastenzeit und / oder für den Kostaufbau die gehaltvolleren pürierten Suppen nutzen und genießen.

Mengenangabe: 2-4 Personen

24.6 Auberginen-Taler

350 g Tomaten	1 Aubergine
100 g grüne Oliven	40 g Mehl
1 EL Öl	6 EL Olivenöl
1 EL Balsamessig	Basilikum
Salz, Pfeffer	

Tomaten häuten und würfeln. Oliven hacken. Mit Öl, Balsamessig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und in Mehl wenden. In Olivenöl von beiden Seiten knusprig braten. Mit Tomaten belegen und mit Basilikum bestreuen.

Als Menü im September: - Kürbis-Apfel-Salat - Kartoffelsuppe mit Äpfeln und Waldpilzen - Auberginentaler - Perlhuhn mit Trauben-Walnuss-Sauce Spitzkohlrisotto - Zwetchgen-Crumble mit Holunder-Eis

24.7 Auberginensuppe

1 Aubergine (etwa 400 g)	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	2 Fleischtomaten (etwa 500 g)
Salz	0.75 l Gemüsebrühe
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	1 Bd. Basilikum
1 Zwiebel	4 EL Sahne saure

1. Die Auberginen vom Stielansatz befreien, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. In einer breiten Pfanne in 2 Portionen in jeweils 1 El. Olivenöl kräftig anbraten. Herausnehmen, salzen, pfeffern und beiseite stellen.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch hacken. Das restliche Olivenöl erhitzen und beides darin weich braten.

3. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und hacken. In die Pfanne dazugeben, die Aubergine hinzufügen und mit der Brühe auffüllen. Alles etwa 20 Minuten köcheln.

4. Die Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen. 4 schöne Blättchen aufheben, den Rest grob hacken und etwa 5 Minuten vor Garzeitende unter die Suppe rühren.

5. Die Auberginensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vier Suppenteller verteilen, jeweils 1 El. saure Sahne in die Mitte geben und mit den restlichen Basilikumblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

480 kJ

24.8 Avocados mit Tomatensorbet

600 g Tomaten	2 Avocados
Salz	2 EL Zitronensaft
Pfeffer	Salz
1 EL Zitronensaft	Pfeffer
2 EL Gin	1 Bd. Basilikum

Tomaten pürieren und durch ein Sieb streichen Tomatenpüree mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Gin abschmecken. Masse in die Eismaschine füllen und so lange rühren lassen, bis sie gefroren ist. Avocados halbieren, Kerne entfernen, Schnittflächen mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Avocadohälften auf Tellern anrichten. Tomatensorbet in einen Spritzbeutel füllen und in die Avocados spritzen. Mit Basilikumblättern garnieren und sofort servieren. Dazu schmeckt Toastbrot mit Butter. Tip: Wenn keine Eismaschine vorhanden ist, Masse in das Gefriergerät stellen und alle 30 Minuten durchrühren, bis sie gefroren ist.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.9 Backofen-Tomaten

<i>Allgemein</i>	Petersilie
4 groß. Fleischtomaten	Minze
Salz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl	50 g Haselnüsse
<i>Für die Farce:</i>	3 EL geraspelter Allgäuer Emmentaler
	6 EL Rapsöl

Tomaten waschen, halbieren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Schnittfläche auf ein mit Öl bestrichenes Backblech legen. Bei 200° C ca. 15 Minuten backen. Für die Farce klein gehackte Kräuter, Knoblauchzehe und Haselnüsse zusammen mit Käse und Öl im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatenhälften umdrehen, die Farce darüber verteilen und sofort servieren. Dazu passt: Weißbrot

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.) 20

24.10 Bouillabaisse

<i>Für die Suppe:</i>	4 Fleischtomaten
1 kg Mittelmeerfische	4 EL Olivenöl
1 Zwiebel	1 Bd. Petersilie
4 Kartoffeln mittelgroße	4 Blätter Lorbeer

Salz
 Pfeffer, frisch gemahlen
 4 Pkg. Safran
 4 Knoblauchzehen
 1 l Wasser
 8 Scheibe(n) Stangenweißbrot

Für die Rouille:
 1 Knoblauchzehe
 1 scharfe Pfefferschote, getrocknet
 1 Scheibe(n) trockenes Weißbrot ohne Rin-
 de
 200 ml Olivenöl, kaltgepresst

1. Für die Suppe die Fische abspülen, wenn notwendig, schuppen und ausnehmen. Die Köpfe und Schwänze abschneiden, die Flossen mit den daran hängenden Gräten entfernen und alles wegwerfen. Große Fische in Portionsstücke teilen.
2. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Kartoffeln schälen und auf dem Gemüsehobel fein hobeln. Die Tomaten kochend heiß überbrühen und häuten. Die Kerne herausdrücken und das Fruchtfleisch fein würfeln.
3. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten. Die Kartoffeln dazugeben und kurz mitbraten. Die Tomaten, das Bund Petersilie, die Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer und den Safran dazugeben. Den Knoblauch schälen und dazu drücken. Die Hitze reduzieren und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen.
4. Inzwischen das Wasser zum Kochen bringen. Die Fische in den Schmortopf legen, kurz mit köcheln lassen, dann das kochende Wasser dazu gießen. Die Hitze wieder erhöhen und die Suppe 15 - 20 Minuten kochen lassen.
5. Während die Suppe kocht, die Rouille zubereiten. Den Knoblauch schälen und in einem Mörser zusammen mit der Pfefferschote zerdrücken. Das Brot in etwas warmem Wasser einweichen, ausdrücken und mit den Gewürzen verarbeiten. Das Öl in dünnem Strahl einfließen lassen und unterarbeiten.
6. Das Weißbrot in einer Pfanne ohne Fett rösten oder tosten. In eine vorgewärmte Suppenterrine legen.
7. Die Fische mit einem Schaumlöffel oder einer Fischbackschaufel vorsichtig aus dem Sud heben und auf einer Platte anrichten. Das Gemüse ringsherum anordnen. Den Fischsud über die Brotscheiben in die Terrine gießen.
8. Vor jeden Gast einen flachen und einen tiefen Teller stellen. Die Fische auf dem flachen Teller entgräten und in den tiefen Teller geben. Die Gemüse dazugeben und den Sud mit den Brotscheiben darüber gießen. Die Rouille dazu reichen.
 Reichlich Stangenweißbrot und ein Rosé passen gut dazu.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

3800 kJ

24.11 Bunter Mozzarella-Teller

1 Msp. milder Senf
 1 Prise Zucker
 Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle,
 2 EL Weißweinessig
 1 EL Balsamicoessig

6 EL Olivenöl	100 g Kirschtomaten
1 Schalotte	2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
250 g zarter italienischer Spinat	

Senf, Zucker, Salz, Pfeffer, Weißwein- und Balsamicoessig in eine Salatschüssel geben und alles gut miteinander verrühren. Dann das Öl darunterschlagen. Die Schalotte abziehen, in sehr feine Würfel schneiden und unter das Dressing ziehen.

Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder trockenschleudern. Tomaten abbrausen, trockentupfen und halbieren.

Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und leicht überlappend auf 4 Tellern anrichten. Spinat sowie Tomaten mit dem Dressing mischen und auf dem Käse verteilen. Den bunten Mozzarella-Teller sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 320 kcal; E 12 g, F 30 g, KH 2 g

24.12 Champignons in Tomaten-Vinaigrette

1/2 Bd. Petersilie	250 g Champignons (z. B. rosa)
4-5 EL Balsamico-Essig (z. B. weißer)	2 mittelgroße Tomaten
Salz, Pfeffer, Zucker	einige Salatblätter (z. B. Eichblattsalat)
3 EL Olivenöl	

Petersilie waschen und hacken. Mit Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Das Öl nach und nach darunter schlagen. Champignons putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Marinade darüber träufeln. Alles zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen. Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Salatblätter waschen, trockenschütteln und kleiner zupfen. Salatblätter auf Tellern verteilen. Champignons mit Marinade darauf anrichten und mit den Tomatenwürfeln bestreuen. Getränk: kühle Weinschorle.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 15 Min. (ohne Wartezeit)

pro Portion ca.: 90 kcal / 370 kJ; E 2 g, F 8 g, KH 1 g

24.13 Cocktailtomaten getrocknet und eingelegt

250 g Cocktailtomaten	2 getrocknete rote Chili
grobes Meersalz	Olivenöl
1 EL Fenchelsamen	

Den Backofen auf 120 °C vorheizen. Die Tomaten putzen, waschen und abtrocknen, anschließend halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech setzen.

Die Tomatenhälften mit Meersalz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen mindestens 6 Stunden trocknen lassen, zwischendurch einmal umdrehen.

Wenn die Tomatenhälften vollständig getrocknet sind, herausnehmen und abkühlen lassen.

Die abgekühlten Tomatenhälften in ein Gefäß geben, mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Tomatenhälften anschließend abtropfen lassen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen. Die Tomaten mit den Fenchelsamen vermischen und in ein verschließbares Gefäß füllen.

Die Chilischote leicht zerbröseln und dazugeben. Alles mit so viel Olivenöl auffüllen, dass die Tomaten davon bedeckt sind. Vor dem Verzehr mindestens 24 Stunden zugedeckt ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten (plus Trocken- und Ziehzeit)

pro Portion ca.: 27 kcal / 112 kJ; E 1 g, F 2 g, KH 2 g

24.14 Cremige Tomatensuppe mit Kokosmilch

1 groß. Zwiebel	Salz
10 g Butter	Pfeffer, frisch gemahlen
800 g Tomaten, aus der Dose	Zucker
250 ml Gemüsebrühe	Crème fraîche
400 ml Kokosmilch	Koriandergrün, zum Servieren
2 EL Koriander, frisch gehackt	

Die Zwiebel würfeln und in der Butter über mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Tomaten, die Kokosmilch und die Gemüsebrühe angießen. Den frisch gehackten Koriander hinzufügen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kurz aufkochen, dann ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten evtl. pürieren und je nach gewünschter Konsistenz noch Gemüsebrühe hinzufügen. Noch einmal aufkochen und abschmecken.

Mit einem Löffel Crème fraîche und frischen Korianderblättern servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

24.15 Curry-Suppe mit Gemüse

400 g Kartoffeln	1 Bd. Frühlingszwiebeln
100 g Möhren	1 Knolle(n) Fenchel
1 Petersilienwurzel	1 frische Ingwerwurzel (etwa 1 cm lang)
250 g Tomaten	1 Pfefferschote frische rote
200 g Bohnen grüne	1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe	Salz
0.5 EL Gelbwurz	2 EL Soja- oder Distelöl
0.5 EL Kreuzkümmel	1.5 l Gemüsebrühe
1 TL Koriander gemahlener	100 g Linsensprossen
1 Prise(n) Zimtpulver (kräftig)	50 g Bockshornkleesprossen
1 Prise(n) Senfpulver (kräftig)	1 Bd. Petersilie
1 Prise(n) Gewürznelken gemahlene	

1. Die Kartoffeln, die Möhren und die Petersilienwurzel schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Bohnen putzen, waschen und halbieren oder dritteln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Den Fenchel waschen, putzen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Das zarte Fenchelgrün beiseite legen.
2. Den Ingwer schälen und klein würfeln. Die Pfefferschote waschen und längs halbieren. Alle Kerne entfernen. Die Hälften noch einmal kalt abspülen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.
3. Die Gewürze in einem Schälchen mischen.
4. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch, die Pfefferschotenhälften und den Ingwer darin glasig dünsten. Die Kartoffeln, die Möhren, die Petersilienwurzel, die Bohnen und die Gewürzmischung dazugeben und kurz anbraten.
5. Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe etwa 20 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Dann die Tomaten, die Frühlingszwiebeln und den Fenchel dazugeben und alles weitere 10 Minuten garen, bis alle Gemüsesorten bissfest sind.
6. Inzwischen die Sprossen getrennt in einem Sieb waschen und gründlich abtropfen lassen.
7. Die Linsensprossen in die Suppe mischen und etwa 3 Minuten mit garen.
8. Die Petersilie und das Fenchelgrün waschen, trocken schwenken und ohne die groben Stiele fein hacken.
9. Die Pfefferschotenhälften aus der Suppe entfernen. Die Suppe eventuell noch etwas nachwürzen, dann in vorgewärmte Suppenteller verteilen und mit der Petersilie, dem Fenchelgrün und den Bockshornkleesprossen bestreut servieren.
Statt Linsensprossen schmecken auch gegarte Linsen gut.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

840 kJ

24.16 Dicke Tomatensuppe

350 g Tomaten,	1 1/2 l Wasser,
1 Zwiebel (gehackt),	Salz,
1 EL Olivenöl,	Pfeffer,
100 g Weißbrot (Würfel),	1 Bd. Basilikum (gehackt)
4 Knoblauchzehen (gepresst),	

Die Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen und schälen. Das Tomatenfleisch klein hacken. Die Zwiebel in Olivenöl angehen lassen, die Tomatenstücke dazu geben und 30 Minuten köcheln lassen.

Die Brotwürfel mit heißem Wasser übergießen und stehen lassen bis das Brot weich ist. Danach ausdrücken und mit Knoblauch in die Tomatensuppe geben. Unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Suppe sämig ist (ca. 30 Minuten). Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren das Basilikum unterrühren und etwas Olivenöl darüber träufeln.

24.17 Eingelegte Tomaten & Oliven

400 g Kirschtomaten oder kleine Tomaten	50 g schwarze Oliven mit Stein
2 mittelgroße Zwiebeln	2 TL Gewürznelken
8-10 Knoblauchzehen	1/2 TL Salz
50 g grüne und	1/2 l Öl

1. Tomaten waschen, putzen und trocken tupfen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Ringe schneiden. In kochendem Wasser kurz blanchieren, anschließend trocken tupfen.

2. Vorbereitete Zutaten, Oliven, Nelken und Salz in saubere Gläser füllen, so dass sie zu 2/3 gefüllt sind. Öl angießen, bis alles bedeckt ist. Gläser fest verschließen. Mindestens 2 Tage ziehen lassen.

Mengenangabe: 2 Gläser à ca. 500 ml:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Wartezeit mind. 2 Tage.

Haltbarkeit ca. 4 Wochen.

24.18 Feinschmecker-Tomaten

12 klein. Strauchtomaten	weißer Pfeffer aus der Mühle
Salz	4 TL Sahnemeerrettich (Fertigprodukt)
12 geschälte Tiefseegarnelen	100 g Holland-Mai-Gouda
Zitronensaft	einige Dillspitzen

Tomaten waschen, abtrocknen und oben einen kleinen Deckel abschneiden. Tomaten entkernen, mit Salz austreuen, 5 Minuten ziehen lassen, dann mit der offenen Seite nach

unten auf einem Flachsieb oder Kuchenrost 5 Minuten abtropfen lassen. Garnelen abspülen, trockentupfen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Tomaten mit Pfeffer würzen, mit Sahnemeerrettich austreichen und mit Garnelen füllen. Vom gut gekühlten Käse mit dem Handhobel feine Späne abziehen. Je drei Tomaten auf einem Dessertteller anrichten, mit Käsespänen und Dillspitzen garnieren.

Tipp: Um die Tomaten dekorativ anzurichten, kann man die Teller zuvor mit ganz fein geriebenem, alten Gouda und/oder geriebener Muskatnuss bestreuen.

24.19 Feinschmeckertomatensuppe

1 Dos. 3/1 geschälte Tomaten	50 ml Zitronensaft
0.5 l Rapsöl (Raffinat)	0.5 kg Zucker
1 kg Vollkorn-Toastbrot	5 kg Tomaten, frisch
Salz, Pfeffer	5 l Geflügelbrühe
100 g Basilikum (TK)	12 l Gemüsebrühe
5 Bd. Basilikum (frisch)	

Gemüse- und Geflügelbrühe in einen Kochkessel geben und erhitzen. Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden. Tomaten vierteln und mit den geschälten Tomaten zum Suppenansatz geben. Zucker und Zitronensaft hinzugeben. Frisches Basilikum waschen, mit zum Suppenansatz geben und ziehen lassen. Tomatensuppe vorsichtig passieren und mit Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken. Vollkorn-Toastbrot von der Rinde befreien und in feine gleichmäßige Würfel schneiden (Croûtons). Rapsöl in einer Kippbratpfanne erhitzen und die Vollkorn-Toastbrotwürfel darin gleichmäßig goldgelb rösten. Klare Tomatensuppe anrichten und die Vollkorn-Croûtons auf die Suppe geben.

Mengenangabe: 100 Personen

je Portion: 143 kcal / 598 kJ

24.20 Feinschmeckertomatensuppe

1 kg Gemüsebrühe	50 g Emmentaler, 45 %, gerieben
4 Eier (M)	80 g Vollkornmehl
900 g Tomaten, geschält (DS 3/1)	500 g Kartoffeln, vorw. fest kochend
100 g Zwiebeln	Zucker
20 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer
Basilikum	100 g Möhren
Thymian	100 g Sellerie
Muskatnuss, gerieben	100 g Lauch
Salz, Pfeffer	800 g Tomaten

Rapsöl in einem Kochtopf erhitzen. Zwiebeln putzen, in feine Würfel schneiden und im Rapsöl anschwitzen. Tomaten zu dem Ansatz geben und erhitzen. Gemüsebrühe hinzugeben. Tomaten waschen, Strunk herausschneiden, vierteln. Gemüse putzen, zum Suppenansatz geben und bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. In ein Sieb ein sauberes Passiertuch legen und Tomatensuppe vorsichtig passieren, einmal aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kartoffeln waschen, schälen, klein schneiden und in gesalzenem Wasser garen. Abgießen, ausdampfen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Vollkornmehl, Ei, Emmentaler, Salz, Pfeffer, Muskatnuss vermischen. Thymian zupfen, fein gehackt unter die Kartoffelmasse heben. Mit zwei Teelöffeln kleine Klöße formen und diese auf ausgefettete flache GN-Bleche legen und in vorgeheiztem Combidämpfer bei ca. 180 °C ca. 20 Min. goldgelb ausbacken. Anrichtehinweis: Klare Tomatensuppe in Suppentassen verteilen, Klößchen dazugeben und mit Basilikumblätter ausgarnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

24.21 Fisch mit Vinaigrette

2 Lachsfilets von je etwa 200 g
 1 EL Zitronensaft
 Salz
 weißer Pfeffer, frisch gemahlen
 1 Frühlingszwiebel
 1 Möhre kleine
 1 Tomate
 0.5 Bd. Basilikum
 1 EL trockener Weißwein, ersatzweise Ge-

müsebrühe
 1 EL Weißweinessig
 1 Prise(n) Zucker
 3 EL Maiskeimöl
 Salatblätter einige

*Für den Dämpfeinsatz: Pergamentpapier
 Salatblätter einige*

1. Die Fischfilets halbieren, dann mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Einen Dämpfeinsatz mit Pergamentpapier auslegen und den Fisch hineinlegen.
2. Für die Vinaigrette die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Möhre schälen und ebenfalls sehr fein würfeln. Die Tomate waschen und fein hacken, dabei den Stielansatz entfernen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden.
3. Den Weißwein, den Essig, Salz und Pfeffer und den Zucker verrühren. Das Öl unterschlagen. Die Gemüsewürfel und das Basilikum untermischen.
4. In einem Topf etwa 1 cm hoch Wasser zum Kochen bringen. Den Fisch im Einsatz in den Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten dämpfen.
5. Inzwischen die Salatblätter waschen, trocken schwenken und die Teller damit belegen.
6. Jeweils 1 Fischstück mit dem Salat anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und sofort servieren.

Dazu passt Weißbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1100 kJ

24.22 Fleischbällchen in Tomatensauce

6 EL Olivenöl	1 Bd. glatte Petersilie, fein gehackt
80 g fein gehackte Zwiebeln	2 Eier
750 g Fleischtomaten	3 EL Semmelbrösel
1 Lorbeerblatt	Salz
1/8 l Fleischbrühe	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
500 g Hackfleisch, halb Rind, halb Schwein	etwas Paprikapulver (Rosenpaprika)
1 geschälte Knoblauchzehe	

Für die Tomatensauce 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelwürfel bei schwacher Hitze anschwitzen. Die Tomaten blanchieren, häuten und entkernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Tomatenwürfel zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Das Lorbeerblatt zufügen und die Brühe aufgießen. Langsam alles zum Kochen bringen und die Tomatensauce zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Das gemischte Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. Die Hälfte der Petersilie mit den Eiern und den Semmelbröseln zufügen und alles gut vermengen. Den Fleischteig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

Die Hände mit Wasser befeuchten und den Fleischteig zu kleinen Bällchen formen. Das restliche Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin bei mittlerer Hitze rundum braun braten.

Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen und in einen Topf umfüllen. Die Fleischbällchen vorsichtig einlegen und 10 Minuten bei schwacher Hitze in der Sauce ziehen lassen. Das Gericht vor dem Servieren mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Tipp: Die Fleischbällchen in Tomatensauce lassen sich einen Tag vorher sehr gut vorbereiten. Sie schmecken warm oder kalt, auf Zahnstocher gespießt und nochmals in der Tomatensauce gedreht. Auf dem Tapas-Büffet harmonieren sie gut mit Oliven und den scharfen Peperoni, sowie in Stücke geschnittenem frischen Brot. Dazu passt ein kühler spanischer Landwein, rot oder weiß.

24.23 Flußkrebsschwänze auf Rauke mit Cognac-Mayonnaise

150 g Flußkrebbsfleisch	150 ml Sonnenblumenöl
1 Pfirsich	2 EL Cognac oder Brandy
2 Tomaten	2 EL trockener Wermut

1 EL Ketchup	1 EL weißer Balsam-Essig
Chilipulver	Zucker
Salz	2 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 Bd. Rauke

Das Flußkrebsschwanzfleisch abspülen und beiseite stellen.

Den Pfirsich blanchieren, häuten und entsteinen. Tomaten blanchieren, häuten und entkernen, beides würfeln.

Für die Mayonnaise Eigelb verrühren, das Sonnenblumenöl erst in Tropfen, dann in dünnem Strahl dazugießen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen oder Mixstab unterschlagen. Pfirsich- und Tomatenwürfel unterheben. Mit Cognac, Wermut, Ketchup, Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen.

Balsam-Essig, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Rauke in mundgerechte Stücke schneiden, mit der Sauce mischen und auf Teller verteilen. Erst kurz vor dem Verzehr das Krebschwanzfleisch mit der Mayonnaise mischen und auf die Rauke geben. Alles noch einmal salzen und pfeffern.

Dazu: Baguette

Getränke: ein Gläschen Champagner oder Sekt?

Mengenangabe: 4 Portionen

24.24 Frische Tomatensuppe

1 EL Öl	200 g altbackenes Weißbrot
1 Zwiebel	1/2 l Hühner- oder Kalbsbrühe
3 Knoblauchzehen	Salz
1 Bd. Petersilie	Zucker
1 kg frische Tomaten oder 1 gr. Dose Tomaten	Pfeffer
	einige Blättchen Basilikum

Öl in einem Topf warm werden lassen, fein geschnittene Zwiebel, durchgepresste Knoblauchzehen und gehackte Petersilie darin auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten. Frische Tomaten überbrühen, enthäuten, vierteln oder Tomaten aus der Dose mit Saft zu den andünsteten Zwiebeln geben. Vom Weißbrot die Rinde abschneiden, Brot würfeln, mit Hühnerbrühe zu den Tomaten geben, 30-40 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen lassen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Suppe durch ein Sieb passieren, nochmals abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit grob gehackten Basilikumblättern bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.25 Frisches Tomaten-Relish

2 Tomaten, gewürfelt	1 grüne Chili, in feinen Scheiben
3 Frühlingszwiebeln, in feine Scheiben geschnitten	1 EL Zitronensaft
2 EL fein gehackte glatte Petersilie	1 TL brauner Zucker

Alles miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas durchziehen lassen. Gekühlt servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.26 Fruchtige Tomatensuppe

2 Orangen	Toscana" von Knorr
4 Tomaten	1 TL Currypulver
2 Chilischoten	2 EL Basilikum- oder Petersilien-Pesto
2 Beutel "Feinschmecker-Tomatensuppe"	4 TL Creme fraîche

Orangen dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Dann mit einem scharfen Messer die Orangenfilets vorsichtig zwischen den Trennhäuten herauslösen, den Saft dabei auffangen.

Tomaten waschen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Chilischoten halbieren, entkernen, abbrausen und in feine Streifen schneiden.

In einem Topf 500 ml Wasser aufkochen und den Beutelinhalt "Feinschmecker-Tomatensuppe" einrühren. Tomatenwürfel, Chilistreifen, Currypulver, Orangenfilets sowie Orangensaft zufügen und ca. 5 Min. kochen lassen. Suppe mit etwas Pesto sowie einem Klecks Creme fraîche garniert servieren. Dazu schmecken z. B. knusprige Baguette-scheiben mit Pesto-Aufstrich.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Person ca.: 170 kcal; E 4 g, F 7 g, KH 21 g

24.27 Garnelen in Tomaten-Gelee

5 Riesengarnelen à ca. 25 g	3 Blatt Gelatine
Salz	Piment
50 g Möhren	100 g Sahne
50 g Knollensellerie	2-3 Tropfen Zitronensaft
50 g Stangensellerie	etwas Minze
Zucker	etwas glatte Petersilie
500 g reife Tomaten	Kristallzucker

Es müssen frische Garnelen, Crevetten oder Scampi in der Schale sein, niemals konservierte. Die Garnelen koche ich knapp ab, damit sie schön knackig bleiben, etwa zwei Minuten in Salzwasser: Dann schäle ich sie, entferne den (schwarzen) Darm und schneide sie in Stücke.

Die Möhren, der Knollen- und der Stangensellerie werden geputzt, gewaschen und in sehr feine Würfelchen geschnitten - das nennen wir Köche 'Brunoise'. Dann kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Ich gebe auch etwas Zucker dazu - das stimmt die Gemüse lieblicher.

Die schönen, reifen Tomaten werden gewaschen, gehäutet und mit dem Stabmixer püriert. Das Tomatenpüree wird mit einem viertel Teelöffel Salz vermischt, damit die Tomaten genügend Saft ziehen, und dann durch ein feines Tuch passiert. Dafür lege ich ein Spitzensieb mit einem Tuch aus, und lege alles zum Abtropfen über ein Litermaß - heraus kommen 350 bis 400 Milliliter feiner, klarer Tomatensaft.

Nun die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Etwas vom Tomatensaft erhitzen, die Gelatine darin zum Schmelzen bringen und unter den Saft rühren. Das Gelee soll nicht ganz fest werden, sondern schön schwabbelig sein. Ich vermische die Garnelenstückchen mit der Gemüse-Brunoise, Salz und Piment. Diesen Mix fülle ich in Schälchen, große Löffel oder Gläschen: Darüber kommt das Gelee.

Manchmal gebe ich darauf ein Wölkchen von halb fest geschlagener Sahne mit einem Hauch Zitrone und als Highlight eine Prise von meinem grünen Salz: Minze- und glatte Petersilienblätter werden gehackt und mit einem Teelöffel Meersalz und einem Teelöffel dickkörnigem Kristallzucker gut gemixt.

Mengenangabe: 12 Personen

24.28 Gazpacho

800 g Vollreife Tomaten	2 Scheib. Weißbrot
2 Zwiebeln	5 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	3 EL Sherryessig
1 Salatgurke, ca. 600 g	etwas Salz
2 grüne Paprikaschoten	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, abschrecken und enthäuten. Dann vierteln, entkernen und von den Stielansätzen befreien. Das Fruchtfleisch würfeln.

Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Gurke schälen. Die Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und trockentupfen.

Dann 1 Zwiebel, 1/2 Paprikaschote und die Gurke in feine Würfel schneiden. Das Gemüse getrennt in Schälchen beiseite stellen.

Die Tomaten, die restlichen Paprikaschoten, die restliche Zwiebel, den Knoblauch und das Brot mit dem Olivenöl und dem Sherryessig in einem Mixer fein pürieren. Das Püree mit kaltem Wasser auf 1 l Gesamtmenge auffüllen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Alles im Kühlschrank mindestens 1 Stunde zugedeckt durchziehen lassen.

Die Suppe in Teller geben. Die fein gewürfelten Zutaten dazureichen. Das Gemüse nach Belieben auf die Suppe streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Kühlzeit: ca. 1 Std.

24.29 Gazpacho

1 Dos. geschälte Tomaten (800 g EW)	10 g Butter oder Margarine
1 Paprikaschote, grüne (170 g)	Salz
200 g Tomaten	Pfeffer (a. d. Mühle)
1 Zwiebel (30 g)	Tabasco
2 Scheib. Vollkornbrot (120 g)	

Geschälte Tomaten mit der Flüssigkeit durch ein Sieb streichen. Die Paprikaschote waschen, putzen, würfeln. Tomaten waschen, vierteln, entkamen, fein würfeln. Die Zwiebel pellen, fein würfeln.

Vollkornbrot würfeln und in der Butter oder Margarine auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 rösten.

Die kalte Tomatensuppe mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Paprika-, Tomaten-, Zwiebel- und Vollkornwürfel dazu servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Pro Portion: 312 kcal / 1306 kJ

24.30 Gazpacho

Suppe

500 g große, saftige Tomaten
3 große, reife Paprika
2 EL Sherryessig
4 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Chilipulver

Zum Servieren

1 rote Paprika, fein gewürfelt
1 grüne Paprika, fein gewürfelt
1 gelbe Paprika, fein gewürfelt
Salatgurke, entkernt und fein gewürfelt
Eier, hart gekocht und fein gehackt
Croutons, in Olivenöl mit Knoblauch gebraten

Tomaten häuten, entkernen und hacken.

Rote Paprika entkernen und hacken.

Tomaten, rote Paprika, Sherryessig, Öl und Zucker in einem Mixer gut mischen und nach Wunsch grob oder fein verarbeiten. Abdecken und vor dem Servieren mindestens 4

Stunden in den Kühlschrank stellen. Abschmecken und bei Bedarf noch Essig zugeben. Die Suppe zum Servieren in Schüsseln geben und jeweils 1-2 Eiswürfel hinein geben. Garnierungen in Schüsselchen bereitstellen, damit sich jeder selbst bedienen kann. Tipp: Die Kälte mindert das Aroma, daher benötigt man mehr Gewürz als für eine warme Suppe. Abschmecken erst nach dem Kühlen.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

24.31 Gebackene Auberginen mit Tomatensauce

1 kg Auberginen	2 Knoblauchzehen
2 TL Salz	1 klein. rote Chilischote
150 g Semmelbrösel	3 EL Olivenöl
100 g frisch geriebener Käse	2 TL Tomatenmark
80 g Mehl	Salz
2 Eier	frisch gemahlener Pfeffer

Für die Tomatensauce:

600 g Tomaten
30 g Zwiebel

Außerdem:

1/8 l Olivenöl zum Ausbacken
Basilikumblättchen zum Garnieren

Die Auberginen waschen, die Stielansätze entfernen und die Früchte der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Früchte grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote halbieren, Samen und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden.

In einer Kasserolle das Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Tomaten, Chilistreifen und Tomatenmark zufügen, alles salzen, pfeffern und im geschlossenen Topf bei niedriger Hitze in etwa 30 Minuten weich köcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken.

Semmelbrösel und geriebenen Käse in einer flachen Schüssel gründlich miteinander vermischen. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen. Zuerst in Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zum Schluss in der Bröselmischung wenden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Auberginenscheiben darin bei mäßiger Hitze von jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun ausbacken. Auberginen herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit der Tomatensauce anrichten und mit Basilikumblättchen garnieren. Dazu passt ein Blattsalat mit einer Kräutervinaigrette.

Interessant im Geschmack: Milde Auberginen sind umhüllt von knusprig-würziger Panade. Solche Zubereitungen, die dem weichen, relativ neutral schmeckenden Auberginenfleisch eine schön knusprige Struktur geben, kennt man in ganz Südeuropa. Hier ist es die Mischung aus Semmelbröseln und pikantem Reibkäse, etwa einem Queijo Serra de Estrela, die der Panade ihre besondere Konsistenz verleiht. Am besten eignet sich dafür ein gut gereifter Käse mit einem Schaf- oder Ziegenmilchanteil, weil dieser den meisten

Geschmack mitbringt.

24.32 Gebratene Scampi auf Artischocken-Tomaten-Gemüse

Für das Gemüse

2 groß. Tomaten
4 klein. Artischocken
1/2 Zitrone
20 g Butter
1 EL gehackte Basilikumblätter
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Prise Zucker

1 EL Olivenöl

Für die Scampi:

8 groß. Scampi (Langustinschwänze)
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz
grob gemahlener Pfeffer
1/2 Zitrone, Saft von

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Artischocken entstielen und vierteln, die harten Blattspitzen abschneiden. Das Heu im Innern herauslösen und die Schnittflächen mit Zitrone abreiben.

Die Butter in einem Schmortopf erhitzen und die Tomatenstücke darin anschwitzen. Mit Basilikum, Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Die Artischockenviertel im heißen Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und unter die Tomaten mischen. Einige Minuten köcheln lassen.

Die Scampi waschen, den Kopf abtrennen und mit einem scharfen Messer der Länge nach halbieren. Den dunklen Darm am Rücken entfernen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die geschälte, klein gehackte Knoblauchzehe darin goldgelb braten. Die Scampihälften in das Fett geben und bei starker Hitze unter Wenden 2 Minuten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und noch weitere 2 Minuten braten lassen. Mit Zitronensaft beträufeln und auf dem Gemüse anrichten. Mit knusprigem Weißbrot genießen.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.33 Gebundene Hirschsuppe

1 kg Hirschunterschenkel, in 4 - 6 Teile zersägt	2 cl Cognac oder Weinbrand
2 Bd. Suppengrün	0.25 l Rotwein kräftiger
1 Zwiebel	Salz
30 g Butterschmalz	40 g Butter
2 Tomaten große	40 g Vollkornmehl
0.5 TL Thymian getrockneter	0.5 Bd. Schnittlauch
6 Pfefferkörner schwarze	125 g Sahne
0.5 TL Orangenschale getrocknete	5 cl Sherry trockener
	Worcestersauce

1. Das Hirschfleisch gründlich waschen und trockentupfen. Das Suppengrün putzen und waschen, die Zwiebel schälen, beides grob würfeln. In einem großen Topf das Butter-schmalz erhitzen, das Fleisch, das Suppengrün und die Zwiebel hineingeben und kräftig anbraten.

2. Die Tomaten waschen, vierteln und mit dem Thymian, den Pfefferkörnern und der Orangenschale zum Fleisch geben. Den Cognac oder den Weinbrand in einer Kelle anzünden, über das Fleisch gießen und ausbrennen lassen. Mit 1 l Wasser und dem Wein ablöschen. Salzen und zugedeckt etwa 2 Stunden köcheln lassen.

3. Die Brühe durch ein feines Haarsieb gießen. Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Das Mehl darüber stäuben und unter Rühren hellbraun anschwitzen. Nach und nach mit der Brühe ablöschen, dabei kräftig rühren. Die Suppe im offenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

4. Den Schnittlauch waschen, trocken schwenken und in nicht zu kleine Röllchen schneiden. Die Sahne halbsteif schlagen. Die Suppe mit dem Sherry, Salz und Worcestersauce abschmecken und in Tassen füllen. Mit einer Sahnehaube und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 150 Minuten

2300 kJ

24.34 Geeiste Gazpacho

400 g Tomaten

150 g geschälte Salatgurke

100 g rote Paprika

50 g grüne Paprika

100 g gelbe Paprika

100 g Gemüsezwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Scheib. Weißbrot ohne Rinde

80 ml Olivenöl

etwas Tabasco

etwas Balsamicoessig

Salz

Pfeffer

Gemüse putzen, in kleine Stücke schneiden, leicht salzen und in einer Schüssel mehrere Stunden Saft ziehen lassen. Gemüse mit dem Knoblauch fein mixen, das Weißbrot dazu geben und alles pürieren bis eine glatte Masse entsteht. Durch ein feines Sieb passieren und die kalte Suppe mit einem Mixstab aufschäumen und dabei das Olivenöl eintröpfeln lassen. Anschließend die Suppe kaltstellen. Die Teller für die Suppe sollte man ebenfalls vorkühlen.

Übrigens - wenn die sommerlichen Temperaturen doch einmal etwas auf sich warten lassen: Gazpacho schmeckt auch warm sehr lecker!

Dazu passt Tunfisch-Olivenbrot

Mengenangabe: 4 Personen

24.35 Geeiste Paprika-Tomatensuppe mit Rauchschinken und Laugengebäck

Pfeffer, Salz	1 1/2 EL Basilikum
2 Laugenbrezen	200 ml Tomatensaft
Petersilie	6 schwarze Oliven
30 g Rauchschinken	je 1/4 Paprikaschote rot, grün und gelb
1 EL Schnittlauch	4 Tomaten
2 Knoblauchzehen	

Tomaten waschen, Stiel ausstechen, vierteln. Paprika entkernen, säubern, fein würfeln. Oliven entsteinen, grob hacken; Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen, feinblättrig schneiden. Basilikum abzupfen, säubern. Rauchschinken fein würfeln. Tomaten, Paprika, Knoblauch, Basilikum im Mixer gut pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauch zufügen, nochmals kurz pürieren. Suppe vor dem Servieren kurz eiseisen. Suppen in tiefem Teller oder Terrine anrichten, einige Paprikawürfel, schwarze Oliven und Rauchschinken darüber streuen, mit Basilikumsträußchen garnieren. Laugengebäck extra dazu servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

24.36 Geeiste Tomatensuppe mit Weichkäseklößchen

4 Stk. Strauchtomaten	1 EL grüne Pfefferkörner
140 g Weichkäse in Salzlake	500 ml Tomatenpüree
1 EL Frischkäse	250 ml Tomatensaft
1 Knoblauchzehe	1 Eigelb
1 1/2 EL Blütenhonig	20 ml Gin
1/2 EL Obstessig	Salz, Pfeffer
1 EL Weizengrieß	Basilikum (Garnitur)
1 Frühlingszwiebel	

Tomaten abziehen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen, fein Pressen. Frühlingszwiebeln säubern und in feine Röllchen schneiden. Weichkäse klein schneiden und mit der Gabel zerdrücken. Mit Frischkäse, Knoblauch und Eigelb vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Grieß unterheben und diese Masse etwas quellen lassen. Danach kleine Klößchen abstechen. Tomatenpüree und Tomatensaft verrühren. Obstessig, Gin, Honig und grüne Pfefferkörner zufügen, die Tomatenwürfel unterheben und nachwürzen. Klößchen in leicht gesalzenem Wasser etwa 3-4 Minuten ziehen lassen, abtropfen und abkühlen lassen. Ciabatta im Ofen kross backen und in Scheiben schneiden. Suppe in geeisten Suppentassen oder tiefen Tellern anrichten, Klößchen darauf verteilen. Zwiebelröllchen darüber streuen und mit Basilikum garnieren. Brotscheiben anlegen und

mit Pfeffermühle über die Suppe mahlen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

24.37 Geeiste Tomatensuppe mit Ziegenfrischkäse und Minze

Suppe:

1 kg reife Tomaten (am besten Eiertomaten)

1 TL Zucker

Salz

6-8 EL milder Essig (Melfor oder Apfelesig)

1 Prise Cayennepfeffer

Zum Anrichten:

150 g milder Ziegenfrischkäse

2 EL Pfefferminzblätter, längs in hauchdünne Streifen geschnitten

grob gemahlener schwarzer Pfeffer

extra natives Olivenöl zum Beträufeln

Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden und in grobe Stücke schneiden. Tomatenstücke in einem Mixer pürieren und anschließend kräftig durch ein feines Sieb passieren, sodass möglichst viel Fruchtfleisch durchgedrückt wird. Mit Zucker, Salz, Essig und Cayennepfeffer würzen und für mindestens 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Zum Anrichten: Die Suppe vorm Servieren evtl. erneut mit Salz, Zucker und Essig abschmecken, nochmals durchmischen und in gekühlte Tassen oder Suppenshälchen füllen. Mit Ziegenfrischkäse, Pfefferminzstreifen und grob gemahlenem Pfeffer garnieren und zum Schluss mit etwas Olivenöl beträufeln.

Mengenangabe: 4 Personen:

24.38 Gefüllte Rosmarin-Tomaten

6 groß. feste Fleischtomaten

12 Scheib. Toast

100 g Gratinkäse

50 g Parmesan

4 Zweige Rosmarin

1 Ei

100 ml Milch

Salz, Pfeffer

Die Fleischtomaten abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Die Hälften aushöhlen. Die Toastbrotsscheiben zerbröseln. Gratinkäse und Parmesan fein reiben. Mit dem Toastbrot in einer Schüssel vermischen. Die Rosmarinzwige abbrausen und trocken schütteln. Von 3 Zweigen die Nadeln abzupfen und fein hacken. Einen Zweig beiseitelegen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Das Ei mit der Milch mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen und über die Toast-Käse-Mischung gießen. Den gehackten Rosmarin untermengen, mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Die Toast-Käse-Masse in die 12 Tomatenhälften füllen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Die gefüllten Tomaten im vorgeheizten Backofen ca. 15

Min. goldgelb überbacken. Die Tomaten aus dem Ofen nehmen und mit dem übrigen Rosmarinzweig garniert sofort servieren.

Für die Füllung sind statt Gratinkäse auch würzige Käsesorten wie mittel-alter Gouda oder Emmentaler geeignet. Das Toastbrot lässt sich einfacher zerbröseln, wenn Sie es vorher leicht rösten oder tosten. Verfeinern Sie die Füllung mit Pinien- oder Sonnenblumenkernen und Schinkenwürfeln. Die gefüllten Tomaten sind wie der Ofen-Feta ein schmackhaftes Gericht für den Grillabend. Die Tomaten dazu einfach in eine Grill- Aluschale setzen und auf dem heißen Grill garen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 20 Min

pro Person ca.: 510 kcal; E 24 g, F 16 g, KH 66 g

24.39 Gefüllte Tomaten

8 groß. Tomaten	3 EL Olivenöl
Salz	1 Bd. geh. Petersilie
100 g Sardellen, a. d. Glas	4 EL Kapern
3 EL Zitronensaft	8 EL Semmelbrösel
100 g schwarze Oliven, entsteint	8 EL ger. Pecorino
2 geh. Zwiebeln	Pfeffer
2 geh. Knoblauchzehen	

Tomaten waschen, Deckel abschneiden, aushöhlen. Fruchtfleisch hacken. Tomaten innen leicht salzen, abtropfen lassen. Sardellen abbrausen, hacken, mit Zitronensaft beträufeln. Oliven hacken. Zwiebeln, Knoblauch in 2 EL Öl glasig dünsten. Petersilie untermischen, weiterbraten. Sardellen, geh. Tomaten zugeben. Flüssigkeit vollständig verdampfen lassen. Oliven, Kapern zugeben, kurz mitgaren. Brösel anrösten, 6 EL Pecorino unterheben. Hälfte unter Füllung mischen, würzen. Tomaten in eine gefettete Form stellen, füllen. Übrige Brösel, Pecorino, Öl darübergerben, bei 175 Grad 30 Min. im Ofen garen.

Mengenangabe: 4 Pro Person

Garen: ca. 40 Min.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

280 kcal; E 16 g, F 14 g, KH 22 g

24.40 Gefüllte Tomaten

20 klein. Tomaten	Pfeffer
250 g Schafskäse	etwas Thymian
1 Becher Crème fraîche	etwas Petersilie
1 Knoblauchzehe	etwas Dill
1 l Olivenöl	

1. Schafskäse und Crème fraîche verrühren, damit der Käse geschmeidig wird. Falls die Crème fraîche nicht ausreicht kann man auch etwas Eiklar nehmen.
2. Die Kräuter fein hacken und mit dem Knoblauch unter den Käse rühren. 3. Die Tomaten aushöhlen und mit der Käsemasse füllen. 4. Die Tomaten einige Tage in dem Olivenöl einlegen.

24.41 Gefüllte Tomaten

4 Fleischtomaten	100 g saure Sahne
Salz	30 g Sonnenblumenkerne
Paprika	Pfeffer
125 g Schafskäse	Basilikum
75 g Goudakäse	

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden, Tomaten aushöhlen und mit Salz und Paprika würzen. Tomatendeckel und Käse in kleine Würfel schneiden, mit Sahne, gehackten Sonnenblumenkernen, Pfeffer und gehackten Basilikumblättern mischen. Masse abschmecken und in die Tomaten füllen. Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben und Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200°C / 20 bis 25 Minuten, 5 bis 10 Minuten
0. Beilage: Roggenbaguette oder Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.42 Gefüllte Tomaten

4 Fleischtomaten	2 EL Milch
1 kl. Zwiebel	50 g Gouda
1 Knoblauchzehe	2 EL saure Sahne
2 Stengel Petersilie	25 g Sesamsamen
2 Stengel Basilikum	Salz
150 g Tofu	weißer Pfeffer
50 g Gorgonzola	

Von den Tomaten am Stielansatz einen Deckel abschneiden, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausholen, Kerne entfernen.

Zwiebel und Knoblauch, Petersilie und Basilikum fein hacken. Tofu, Gorgonzola und Milch mit dem Handrührgerät verrühren, dann geriebenen Gouda, saure Sahne, Knoblauch, Zwiebel, Kräuter, Sesam und das zerkleinerte Tomatenfleisch dazurühren.

Diese Füllung mit Salz und Pfeffer würzen und in die Tomaten füllen. Dazu schmeckt

Fladenbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.43 Gefüllte Tomaten

klein. Tomaten	Knoblauch
Ricotta	Olivenöl
Parmesan	

Kleine Tomaten aushöhlen, mit einer Mischung aus Ricotta, Parmesan, Knoblauch und Olivenöl füllen. Die Tomaten im Backofen bei mittlerer Hitze 40 Min. garen. Mit Salat und italienischem Weißbrot servieren.

24.44 Gefüllte Tomaten mit feinsauen Bohnen

etwas Butter	2 Eigelb
Salz, Pfeffer	1 EL feingehackte Petersilie
2 EL geriebener Emmentaler	1 Glas Bohnensalat (Abtropfgewicht 190g)
1 Bd. Kerbel	4 groß. Tomaten

Deckel von den Tomaten abschneiden, aushöhlen und innen trocken tupfen. Abgetropften Bohnensalat (bis auf zwei Esslöffel) und feingehackte Petersilie mit dem Zauberstab pürieren, Eigelb und Käse dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten füllen, mit restlichen ganzen Bohnen und mit Butterflöckchen belegen. Unter dem Grill oder im vorgeheizten Backofen bei 220° C überbacken. Mit Kerbelblättern garniert servieren. Diese Tomaten passen hervorragend zu Lamm, sind aber auch eine sehr leckere Vorspeise oder Zwischenmahlzeit.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

110 kcal / 460 kJ

24.45 Gefüllte Tomaten mit Hummerkrabben

4 Fleischtomaten	Dillfähnchen
2 groß. Hummerkrabben	1 dicke Scheibe geräucherte Putenbrust
1 Stück gelbe Paprika	1 hart gekochtes Ei
2 EL Erbsen	200 g Kräuter Creme fraîche
einige Zuckerschoten	1/4 Beet Kresse

Den Fleischtomaten großzügig den Deckel abschneiden und mit einem Löffel aushöhlen. Tomatendeckel würfeln. Hummerkrabben in wenig Salzwasser garen, aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten in kochendem Salzwasser blanchieren. Ein kleines Stück Paprika würfeln, mit den Erbsen, den Tomatenwürfeln und den Hummerscheiben und 100 g Creme fraîche mischen und in zwei ausgehöhlte Tomaten füllen. Mit Dillfähnchen und blanchierten Zuckerschoten garnieren. Putenbrust, Eiweiß und Eigelb würfeln und unter die restliche Creme fraîche heben. Die Masse in die beiden Fleischtomaten füllen und mit Kresse und gehacktem Eigelb garnieren.

Mengenangabe: 2 PERSONEN:

24.46 Gefüllte Tomaten mit Mascarpone

4 reife große Fleischtomaten	200 g Mascarpone
<i>Füllung:</i>	3 Eigelb
1 Bd. Basilikum	Salz
2 klein. feste Tomaten	Pfeffer
	3 Eiweiß

Fleischtomaten waschen, einen Deckel abschneiden, mit Hilfe eines Teelöffels aushöhlen. Die Tomaten in eine gefettete Auflaufform stellen.

Für die Füllung Basilikum fein hacken. Tomaten überbrühen, häuten, halbieren, Kerne herausdrücken, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Mascarpone mit Eigelb zu einer glatten Creme rühren. Basilikum und Tomatenwürfel zufügen, mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken, zum Schluß das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Die Mascarpone Masse in die Tomaten füllen, goldbraun backen.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen 20-25 Minuten

Die Tomaten sind eine Beilage zu Fleisch oder Geflügelgerichten oder eine warme Vorspeise, dann mit knusprigem Weißbrot servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.47 Gefüllte Tomaten mit Oliven und Kapern

6 gross. Tomaten à etwa 140 g	30 g Kapern
100 g Zwiebeln	4 EL Vollkornsemmelbrösel
2 Knoblauchzehen	40 g fein geriebener Parmesan
4 EL natives Olivenöl	4 EL fein gehackte Petersilie
70 g schwarze Oliven	

Von den Tomaten am Stielansatz einen Deckel abschneiden und mit einem Teelöffel die Kerne und das innere Fruchtfleisch entfernen. Tomatendeckel ohne grünen Stielansatz fein

würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln. Zwiebeln in 2 Esslöffel Olivenöl glasig dünsten, Knoblauch und Tomateninneres und -deckel zugeben und offen einkochen lassen. Oliven fein hacken, Zwiebelmischung mit Oliven, Kapern, Semmelbröseln, etwa der Hälfte des Parmesans und Petersilie mischen und mit Meersalz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Ofenfeste Form mit Olivenöl einstreichen. Füllung in die ausgehöhlten Tomaten füllen und in die Form setzen. Oberfläche mit wenig Olivenöl beträufeln und bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen. Restlichen Parmesan auf der Oberfläche verteilen und weitere 10 Minuten backen.

Tomaten heiß als Vorspeise mit Brot servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

24.48 Gekühlte Tomaten-Mandel-Suppe mit Quinoabällchen

1 kg Tomaten	Salz, Pfeffer
4 Scheib. veganes Weißbrot	100 g Quinoa
1 Knoblauchzehe	200 ml Gemüsebrühe
4 EL weißes Mandelmus	1 Beet Kresse
1 EL Olivenöl	

Tomaten häuten und fein würfeln. Weißbrot entrinden und fein würfeln. Knoblauch abziehen, mit Tomaten, Weißbrot, 1 EL Mandelmus, Olivenöl, Salz sowie Pfeffer in ein hohes Gefäß füllen und fein pürieren. Suppe ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

Quinoa mit Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Topf vom Herd ziehen und Quinoa in weiteren 15 Min. ausquellen lassen. Kresse vom Beet schneiden und bis auf etwas für die Garnierung fein hacken. Quinoa, Kresse, 3 EL Mandelmus, Salz sowie Pfeffer vermengen und zu 8 Kugeln formen.

Tomatensuppe in Gläser oder Schalen füllen, mit den Quinoabällchen, übriger Kresse und etwas Pfeffer bestreut servieren. Dazu schmeckt veganes Ciabatta oder Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereiten 15 Minuten

Kühlen 30 Minuten

Vorbereiten 30 Minuten

pro Portion: 350 kcal; E 8 g, F 16 g, KH 44 g

24.49 Gekühlte Zitronengras-Tomatensuppe mit Pouletbrustwürfel

4 Stängel Zitronengras	800 g Hühnerbouillon
5 g Pfefferkörner, schwarz	200 g frische Tomatenwürfel
1 Nelke	80 g Peperoniwürfel, gelb

250 g Pouletbrustwürfel, roh	Salz
3 Blatt Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht	Pfeffer
	Schnittlauch, frisch geschnittener

Zitronengras in kleine Stücke brechen. Zusammen mit dem Pfeffer und der Nelke in ein Gewürzsieb geben. Ersatzweise kann man es auch in ein sauberes Tuch geben und dieses oben zubinden. Hühnerbouillon aufkochen und das Gewürzsieb zugeben. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Gewürzsieb herausnehmen und Peperoni und Pouletbrustwürfel zugeben. Am Herdbrand weitere 10 Minuten ziehen lassen. Nach 8 Minuten die Tomatenwürfel zugeben. Gelatine in der Suppe auflösen. Suppe abschmecken und mindestens 4 Stunden kühlen. Vor dem servieren mit Schnittlauch bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Kühlen 4 Std.

Vorbereiten 5 Min

Kochen 20 Minuten

24.50 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou

<i>Suppe</i>	3 EL Olivenöl
250 g weiße Bohnen aus der Dose/Glas	Salz, Pfeffer
2 groß. Kartoffeln	150 g Spaghetti, in kleine Stücke geschnitten
2 Karotten	
300 g grüne Bohnen	<i>Basilikumcreme</i>
1 Stange Lauch	1 Bd. Basilikum
4 Tomaten	3 Knoblauchzehen
2 Zucchini	150 g geriebener Parmesan
2 Zwiebeln	2 EL Olivenöl

Weißer Bohnen durch ein Sieb abtropfen lassen und abspülen.

Die Kartoffeln und Karotten schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Grüne Bohnen waschen, putzen und einmal durchschneiden. Lauch waschen, putzen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Tomaten blanchieren, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Fruchtfleisch von 1 Tomate für die Basilikumcreme beiseite legen. Zucchini waschen und mit Schale würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Tomatenfruchtfleisch hinzufügen und weitergaren. Mit 2 Liter Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Kartoffeln, Karotten und grüne Bohnen dazugeben. Salzen, pfeffern und 15 Minuten köcheln lassen.

Lauchstreifen, Zucchiniwürfel, weiße Bohnen und die Spaghetti hinzufügen und nochmals 15 Minuten garen.

Für die Creme das Basilikum, die Blätter von den Stängeln zupfen. Knoblauch schälen und klein hacken. Beides mit dem Tomatenfruchtfleisch im Mörser oder im Mixer zerkleinern.

Mit 2 EL Suppenflüssigkeit verrühren und die Hälfte des Parmesans untermischen. Tröpfchenweise das Öl untermischen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Beim Servieren die Basilikumpaste einrühren. Übrigen Parmesan auf die Suppe streuen.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

24.51 Getrocknete Tomaten

8 getrocknete Tomaten (möglichst groß)	3 EL Mandeln, fein gehackt
4 EL Balsamico	1 EL Minze, gehackt
2-3 EL Kapern	Salz, Pfeffer
4 EL Parmesan, gerieben	2 EL Olivenöl

Tomaten mit Balsamico und Wasser übergießen und ca. 8 Stunden einweichen.

Die Kapern hacken, mit Parmesan, Mandeln, Minze, Salz, Pfeffer sowie 1 EL Öl mischen. Etwas ziehen lassen, dann nochmals abschmecken. Falls die Paste zu fest ist, etwas Öl zufügen, ist sie zu weich, Parmesan oder Mandeln hinzugeben, bis die Masse eine formbare, weiche pastenartige Konsistenz hat.

Die Tomaten in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Mit Öl bestreichen, salzen und pfeffern, mit einem Teelöffel eine Nocke von der Füllung auf die Innenseite der Tomate geben. Diese aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Auf einer Platte anrichten. Dazu schmeckt Ciabatta und ein Glas Prosecco frizzante (ital. Schaumwein)

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: ca. 20 Min.

Pro Person: 230 kcal; E 10 g, F 14 g, KH 14 g

24.52 Griechische Hackfleischbällchen in Tomatensoße

<i>Hackfleischteig:</i>	1 Zwiebel
75 g Schafskäse	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 Dos. geschälte Tomaten
250 g gehacktes Lammfleisch	(Abtropfgewicht etwa 480 g)
20 g Paniermehl	1 TL frische Thymianblätter
1 Ei	50 g schwarze Oliven ohne Stein
Salz	Zucker
Pfeffer	Salz
30 g Butterschmalz	Pfeffer
<i>Soße:</i>	20 g Sesam

Schafskäse in kleine Würfel schneiden, Knoblauchzehe auspressen und mit Hackfleisch, Paniermehl, Ei, Salz und Pfeffer zu einem Teig verarbeiten. Aus dem Teig acht gleich große Bällchen formen.

Butterschmalz erhitzen und die Bällchen von jeder Seite 4 bis 5 Minuten darin braten.

Für die Soße die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel 2 bis 3 Minuten darin dünsten. Tomaten grob zerkleinern, mit Thymianblättern und Oliven zur Zwiebel geben und bei milder Wärmezufuhr 5 Minuten einkochen lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Hackfleischbällchen in der Tomatensoße anrichten und mit Sesam bestreuen. Beilage: Fladenbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.53 Griechische Tomaten

8 Tomaten

SAUCE

1 dl Weißwein

1 dl Hühnerbouillon

2 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

1 Schalotte, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

Petersilienstängel

1/4 TL Salz

1/4 TL Thymian, getrocknet, oder

1 Zweiglein frischer Thymian

1 Lorbeerblatt

1/4 TL Kardamom, nach Belieben

Tomaten in Scheiben schneiden und schuppenartig auf einer Platte anrichten. Alle Zutaten für die Sauce auf kleinem Feuer 10 Minuten kochen lassen, absieben und noch heiß über die Tomaten gießen. 1-2 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

24.54 Hack-Tomatensuppe

1 klein. Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Kartoffeln (ca. 300 g)

1 mittelgroße Zucchini

2-3 Stiele Basilikum

1 EL Öl (z. B. Olivenöl)

250 g gemischtes Hack

Salz, Cayennepfeffer

1 Dos. (850 ml) Tomaten

4-5 EL Schlagsahne

evtl. einige Spritzer Worcestersoße

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Kartoffeln und Zucchini schälen bzw. putzen, waschen und fein würfeln. Basilikum waschen und, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, in feine Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Hack darin unter Wenden kräftig anbraten. Zwiebel, Knoblauch

und Kartoffeln zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 1/4 l Wasser und Tomaten mit Saft angießen. Tomaten evtl. etwas zerkleinern und alles aufkochen. Zucchini zufügen und alles zugedeckt weitere 8-10 Minuten köcheln. Die Suppe mit Sahne verfeinern. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Worcestersoße abschmecken. Anrichten und mit dem restlichen Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 250 kcal / 1050 kJ; E 17 g, F 12 g, KH 16 g

24.55 *Insalata Caprese*

4 groß. Tomaten

Salz, Pfeffer

300 g Büffelmozzarella

6 EL Olivenöl

1 Bd. Basilikum

Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Tomaten und Mozzarella abwechselnd auf einer großen Platte anrichten und die Mozzarellascheiben je mit einem Basilikumblatt belegen. Den Salat mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Das Olivenöl darüber träufeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

pro Portion ca.: 370 kcal / 1554 kJ; E 15 g, F 33 g, KH 3 g

24.56 *Insalata Caprese*

500 g Tomaten

Pfeffer

2 Pkt. Mozzarella (à 150 g)

4 EL Olivenöl

2 EL Balsamessig

1 Bd. Basilikum, kleines

Salz

Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden und die Tomaten in Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Tomaten und Mozzarella auf einem Teller ziegelförmig anordnen.

Essig mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren und über Tomaten und Mozzarella träufeln. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und den Salat damit garnieren.

Zu dieser sommerlichen Vorspeise paßt frisches italienisches Brot.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Pro Portion: 302 kcal / 1268 kJ

24.57 Italienische Tomatencremesuppe

50 g durchw. Speck	2 EL geriebener Parmesan
1 groß. Zwiebel	1 Prise Oregano
1 ganz kleine Dose Tomatenmark	wenig Zucker
1/4 l Bouillon (instant)	1 Pr. Salz
1/2 Tasse Sahne	geröstete Weißbrotwürfel

Kleine Speckwürfel in einem Topf auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 anbraten, feingeschnittene Zwiebel dazugeben, goldbraun werden lassen. Tomatenmark darunterühren. Mit Bouillon aufgießen, aufkochen lassen. Sahne, Parmesan und Gewürze dazugeben, noch einmal aufkochen lassen.

Von Andreas Günther, Ramelsloh

Mengenangabe: 4 Portionen

24.58 Italienische Tomatenspieße

20 Ovolini (kleine Mozzarellakugeln)	1/4 TL Salz
2 EL bestes italienisches Olivenöl	1/2 TL frisch gemahlene, schwarze Pfeffer
3 EL frische Kräuter:	Holzspießchen (vorher in Wasser einweichen, damit sie nicht splintern)
z.B. Schnittlauch, Thymian, Oregano	
40 mittelgroße Basilikumblättchen	
20 Cocktailtomaten	

Die Mozzarellakügelchen marinieren, indem sie zusammen mit dem Olivenöl, den frischen Kräutern, Salz und Pfeffer in einer Schüssel abgedeckt für einige Stunden kalt gestellt werden. Die Cocktailtomaten halbieren, eine Hälfte auf das Spießchen stecken, dann ein Basilikumblatt, eine Mozzarellakugel, ein zweites Basilikumblatt und die zweite Tomatenhälfte. Insgesamt reichen die Zutaten für 20 Spießchen.

24.59 Italienische Tomatensuppe

1.5 kg Tomaten (z. B. Flaschentomaten)	1 Zweig Rosmarin
2 mittelgroße Zwiebeln	80-100 g Weißbrot vom Vortag (z. B. Ciabatta)
2 Knoblauchzehen	

4 EL Olivenöl	1 TL Gemüse- od. Hühnerbrühe
Salz	40 g Parmesan (Stück)
Pfeffer	3-4 Stiele Basilikum
Edelsüß-Paprika	3-4 Stiele Oregano
evtl. Zucker	

Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und in kochendem Wasser überbrühen. Abschrecken und Haut abziehen. Tomaten grob zerkleinern.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Rosmarin waschen, hacken. Brot in kleine Würfel schneiden.

3 EL Öl im Topf erhitzen. Brot, Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin darin unter Rühren ca. 2 Minuten braten. 4 EL Brotmischung herausnehmen. Tomaten im Topf mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. 1/4 l Wasser und Brühe einrühren und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

Parmesan fein reiben. Basilikum und Oregano waschen, bis auf etwas Oregano zum Garnieren abzupfen und in die Suppe geben. Suppe fein pürieren und abschmecken. Mit übrigen Brotwürfeln und Parmesan bestreuen, mit 1 EL Öl beträufeln. Mit Oregano garnieren.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca.: 340 kcal; E 19 g, F 16 g, KH 28 g

24.60 Joghurtsülze mit Tomatensoße

2 Frühlingszwiebeln	<i>Soße:</i>
250 g Joghurt	200 g Fleischtomaten
Zitronensaft	1 TL Olivenöl
Salz	1 TL Balsamico-Essig
Cayennepfeffer	Salz
Pfeffer	Pfeffer
4 Blatt weiße Gelatine	

Frühlingszwiebeln in sehr feine Ringe schneiden. Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Gelatine nach Anweisung auflösen, unter die Joghurtmasse rühren und abschmecken. Ein Drittel der Frühlingszwiebeln unterrühren. Joghurtmasse in die Förmchen füllen und kühl stellen.

Für die Soße Tomaten überbrühen, abziehen und entkernen. Tomaten mit Öl und Essig pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, restliche Frühlingszwiebeln unterrühren. Joghurtsülze auf Teller stürzen und mit Tomatensoße anrichten.

Beilage: Toast, Butter.

Mengenangabe: 4 Förmchen zu je 150 ml

24.61 Käsesuppe

400 g Toastbrot,	4 gross. Zwiebeln,
50 g Butter, ca.	1 klein. Dose geschälte Tomaten,
50 g Gruyere-Käse, geriebener	1 1/2 l Bouillon

Das Brot toasten, danach mit Butter bestreichen und grosszügig mit dem geriebenen Käse bestreuen. Die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und langsam in der Butter glasig werden lassen. In einen feuerfesten Suppentopf eine Schicht Brotscheiben legen, darauf eine Schicht Zwiebeln, gefolgt von einer weiteren Lage Brotscheiben, diesmal mit geschälten, entkernten und zerdrückten Tomaten bedeckt usw. Das Ende bildet eine Schicht Zwiebeln mit ein wenig Tomaten und etwas geriebenem Käse. Einen Trichter bis fast ganz an den Topfboden drücken und die Bouillon langsam hineingiessen bis die ganze Oberfläche leicht zugedeckt ist. Den Suppentopf ohne Deckel auf das Feuer geben und 30 Minuten langsam kochen lassen. Dann mit Hilfe des Trichters die verdampfte Flüssigkeit durch Zugabe von etwas Bouillon ersetzen und für ca. 60 Minuten in den Ofen schieben.

24.62 Kalte Gemüsesuppe

500 g Tomaten vollreife	2 EL Rotweinessig
1 Paprikaschote gelbe	4 EL Olivenöl
2 Zwiebeln	Salz
1 Salatgurke kleine	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Knoblauchzehen	1 TL Butter
6 Scheibe(n) Weißbrot	

1. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendheißes Wasser legen, dann häuten. Die Paprikaschote halbieren und waschen, dabei Trennwände und Kerne entfernen. Die Zwiebeln und die Gurke schälen. Alles geputzte Gemüse in grobe Würfel schneiden.
2. Die Knoblauchzehen schälen, zusammen mit dem gewürfelten Gemüse im Mixer pürieren.
3. 4 Scheiben Weißbrot mit dem Essig und knapp 1/4 l Wasser beträufeln und kurz ziehen lassen. Zusammen mit dem Öl zum Gemüse geben, alles zusammen cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über Nacht zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.
4. Zum Servieren die beiden übrigen Weißbrotscheiben würfeln. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Brotwürfel darin goldbraun rösten. Auf die Suppe streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

Kühlzeit 480 Minuten

1000 kJ

24.63 Kalte Tomaten-Avocado-Suppe

800 g Tomaten (z. B. Fleischtomaten), halbiert, entkernt, gewürfelt	<i>Sonstiges</i>
200 g Weißbrot vom Vortag, ohne Rinde, gewürfelt	1 reife Avocado
1 klein. Zwiebel, gewürfelt	1 TL Zitronensaft
4 dl fettfreie Gemüsebouillon	100 g Weißbrot vom Vortag, ohne Rinde, klein gewürfelt, geröstet
2 EL Aceto balsamico	1 Tomate (z. B. Fleischtomate), halbiert, entkernt, klein gewürfelt
1/2 TL Zucker	2 EL gemischte Kräuter
einige Tropfen Tabasco	(z. B. glattblättrige Petersilie, Basilikum), fein gehackt
Salz, nach Bedarf	glattblättrige Petersilie für die Garnitur

Tomaten mit allen Zutaten bis und mit Zucker fein pürieren, durch ein Sieb streichen, würzen, dann zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

Vor dem Servieren Avocado halbieren, entkernen, schälen, klein würfeln, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Die Hälfte davon zur Suppe geben, fein pürieren. Je die Hälfte der restlichen Avocado-Würfeli, der Brot- und Tomaten-Würfeli sowie alle Kräuter unter die Suppe mischen, anrichten, garnieren, restliche Würfeli dazu servieren.

LÄSST SICH VORBEREITEN: die Tomaten ca. 1/2 Tag im Voraus mit allen Zutaten bis und mit Zucker, aber ohne die Zwiebel pürieren. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Zwiebel vor dem Servieren zusammen mit der Avocado begeben.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Kühl stellen: ca. 2 Std.

24.64 Kalte Tomaten-Buttermilch-Suppe

1 Zwiebel	4 reife Tomaten
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
2 EL Butter	8 Scheib. Toast
1 l Buttermilch	50 g Mayonnaise
Salz	100 g ger. Gouda
Pfeffer	3 Zweige Petersilie

Zwiebel sowie Knoblauch schälen und in feine Würfel teilen. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Buttermilch dazugeben und ca. 3 Min. erhitzen (Achtung - sie darf nicht kochen, weil sie sonst gerinnt). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten abbrausen und am Blütenansatz kreuzweise einritzen. Anschließend in kochendem Wasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und die Haut abziehen.

Die Tomaten mit dem Öl pürieren. In die Suppe rühren und diese ca. 3 Std. kaltstellen.

Toastscheiben diagonal in Dreiecke teilen. Mayonnaise mit Käse verrühren, auf die Brotstücke geben. Unter dem Grill überbacken.

Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen. Die Suppe auf Teller verteilen. Mit Käsetoast und Petersilie anrichten.

Extra-Tipp Ein Klecks italienisches Pesto (fertig gekauft) sorgt bei der erfrischenden Buttermilchsuppe für ein noch raffinierteres Aroma und einen mediterranen Touch. Statt mit Petersilie dann mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Kühlen: ca. 3 Std.

Pro Person: 450 kcal; E 4 g, F 25 g, KH 35 g

24.65 Kalte Tomatensuppe

12 Tomaten	2 EL Limettensaft
2 Zwiebeln	1 l Mineralwasser
2 Knoblauchzehen	1/2 gelbe und
4 EL Olivenöl	1/2 grüne Paprikaschote
2 TL Chilipulver	1/2 Salatgurke
Salz, Pfeffer	

Tomaten bis auf 2 Stück häuten. Zwiebeln, Knoblauch abziehen und hacken. Gehäutete Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Olivenöl pürieren, mit Chilipulver, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit Mineralwasser verrühren. Kalt stellen. Übrige Tomaten waschen, halbieren, putzen, entkernen und in Spalten teilen. Die Paprikaschoten abbrausen, putzen, entkernen und würfeln. Gurke schälen, entkernen und würfeln. Kalte Tomatensuppe mit dem Gemüse in tiefen Tellern anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

pro Person ca.: 160 kcal; E 3 g, KH 10 g

24.66 Kalte Tomatensuppe

<i>Zutaten</i>	wenig Cayennepfeffer
1 EL Olivenöl	1 Pr. Zucker
1 kl. Zwiebel	1 TL Sojasauce
1 kg Fleischtomaten	1 B. (180 g) Joghurt
200 ml Gemüsebrühe (instant)	100 ml Sahne
Pfeffer	Basilikumblättchen

Öl in einem Topf erhitzen, feingeschnittene Zwiebel auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 darin glasig dünsten. Geviertelte Tomaten zugeben, kräftig mitdünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, würzen und 20 Minuten auf 1 oder Automatik- Kochplatte 4-5 im geschlossenen Topf kochen lassen.

Danach durch ein Sieb streichen, etwas abkühlen lassen, Joghurt darunterrühren und abschmecken. Zugedeckt im Kühlschrank gut durchkühlen. Schlagsahne steif schlagen, auf jede Portion eine Schlagsahnehaube geben und mit Basilikumblättchen garnieren. 21 g Eiweiß, 49 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 3197 kJ, 763 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.67 Kalte Tomatensuppe

Etwas frisches Basilikum	2 Zwiebeln
Pfeffer	1 Knoblauchzehe
Jodsalz	1 klein. Salatgurke
1 TL Zucker	1 klein. Chilischote
2-3 EL Balsamessig	je 1/4 rote, grüne und gelbe Paprika
3 EL Rapsöl (1. Pressung, dampfveredelt)	1.2 kg Fleischtomaten

Tomaten würfeln, Paprika entkernen und ebenfalls würfeln. Chili und Gurke waschen, halbieren und entkernen. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. 1 TL Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Einige bunte Paprikawürfel Garnieren beiseitelegen. Restliche vorbereitete Zutaten in einer Küchenmaschine, im Blender oder mit dem Pürierstab des Handrührgeräts zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Gazpacho mit restlichem Öl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Suppe zugedeckt einige Stunden kalt stellen. Basilikumblättchen kurz abspülen und trocken schütteln. In feine Streifen schneiden. Gazpacho nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Basilikum und den Paprikawürfeln anrichten. Dazu schmeckt frisches Baguette oder Nussbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

24.68 Kalte Tomatensuppe mit Crevetten

<i>Suppe</i>	500 g Fleischtomaten, in Stücken
1 EL Öl	1 1/2 dl Orangensaft
1 klein. Zwiebel, in Stücken	1 1/2 dl Gemüsebouillon
1 klein. Knoblauchzehe, gepresst	1 Maiskolben, Körner vom Kolben geschnitten
1 EL Tomatenpüree	

1/2 Bd. Basilikum, fein geschnitten	1 roter Chili, entkernt, fein gehackt
<i>Crevetten</i>	1/4 TL Salz
4 rohe Crevettenschwänze,	wenig Pfeffer
bis auf das Schwanzende geschält	2 EL Öl
(siehe Hinweis)	4 Holzspießchen

Suppe: Öl warm werden lassen. Zwiebel, Knoblauch und Tomatenpüree ca. 2 Min. andämpfen. Tomaten begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen. Orangensaft und Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln. Suppe fein pürieren. Mais begeben, aufkochen, offen bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. kochen. Vor dem Servieren ca. 2 Std. zugedeckt kühl stellen. Suppe aufrühren, Basilikum darunterühren.

Crevetten unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen. Chili über die Crevetten streuen, würzen. Öl in einer großen beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Crevetten bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 Min. braten. Je eine Crevette an ein Spießchen stecken. Sofort zur Suppe servieren.

Hinweis: Crevettenschwänze sind sowohl roh als auch bereits vorgekocht erhältlich. Für dieses Rezept eignen sich rohe Crevettenschwänze aber besser. Kurz gebraten, schmecken sie nämlich saftiger und aromatischer als die bereits vorgekochten. Rohe Crevettenschwänze entwickeln ihre rötliche Farbe übrigens erst beim Erhitzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Kühl stellen: ca. 2 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Person: 204 kcal / 853 kJ; E 11 g, F 11 g, KH 17 g

24.69 Kalte Tomatensuppe mit jungem Knoblauch

1 klein. rote Chilischote	1 l Gemüsefond (a. d. Glas)
150 g Zwiebeln	Salz
8 junge Knoblauchzehen	Cayennepfeffer
1 kg Tomaten	12 Baguettescheiben
11 EL Olivenöl (ca. 110 ml)	50 g Tapenade (schwarze Olivenpaste)

1. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Zwiebeln pellen und ebenfalls fein würfeln. Den Knoblauch pellen, 2 Zehen durchpressen, die restlichen Zehen in hauchdünne Scheiben schneiden und abgedeckt kühl stellen. Die Tomaten grob würfeln.

2. Zwiebeln, Chili und den durchgepressten Knoblauch in 2 El Olivenöl andünsten. Die Tomaten dazugeben. Mit dem Gemüsefond auffüllen, 45 Minuten bei milder Hitze kochen.

3. Die Suppe durch ein Sieb passieren (am besten durch die flotte Lotte). Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, kalt werden lassen.

4. Kurz vor dem Servieren die Knoblauchscheiben in 3 El Öl goldbraun ausbacken, die Brotscheiben mit dem restlichen Olivenöl bepinseln und unter dem Grill goldbraun rösten.

5. Die Suppe in Tellern anrichten, die Knoblauchscheiben darauf verteilen. Die Brotscheiben mit der Tapenade bestreichen und dazu servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 10 Minuten (plus Kühlzeit)

Pro Portion: 335 kcal / 1405 kJ; E 6 g, F 22 g, KH 27 g

24.70 Kalte Tomatensuppe mit Kräutern und Kapern

1.2 kg Fleischtomaten	3 EL Olivenöl
2 Stück Knoblauchzehen	Salz
1 Bd. Basilikum	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
0.5 Bd. Petersilie	<i>Für den Kleinhaushalt</i>
2 EL Kapern	2-3 Personen: Zutaten halbieren.
2.5 dl Gemüsebouillon	1-2 Personen: Zutaten vierteln.
2 EL Balsamicoessig	

Die Tomaten waschen und den Strunk entfernen. Die Früchte kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und kalt abschmecken. Die Tomaten häuten und in Viertel schneiden. Die Kerngehäuse herauslösen und mit dem Stabmixer pürieren. Das Püree in ein feines Sieb geben und gut ausdrücken; den aufgefangenen Saft beiseite stellen. Die Tomatenviertel in kleine Würfelchen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum und Petersilie ebenfalls fein hacken. Die Kapern grob hacken. In einer Schüssel Tomatensaft und -würfelchen, Bouillon, Balsamico sowie Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Zuletzt Knoblauch, Kräuter und Kapern beifügen und die Suppe für 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Suppe in vorgekühlten Suppentellern anrichten und mit etwas Olivenöl beträufeln. Dazu passen geröstete Baguettescheiben.

Mengenangabe: 4-6 Personen

Pro Portion: 84 kcal / 352 kJ; E 2 g, F 5 g, KH 6 g

24.71 Kalte Tomatensuppe mit Quinoa-Bällchen

Salz	1 EL Olivenöl
1 kg Tomaten	Pfeffer
4 Scheib. veganes Weißbrot	200 ml vegane Gemüsebrühe (instant)
1 Knoblauchzehe	100 g Quinoa
4 EL weißes Mandelmus (Reformhaus)	1 Beet Kresse

Salzwasser erhitzen und Tomaten darin 2 Minuten blanchieren. Dann sofort abschrecken, häuten und fein würfeln. Weißbrot fein würfeln. Knoblauch abziehen, mit Tomaten, Weißbrot und 1 EL Mandelmus, Olivenöl, Pfeffer und Salz in ein hohes Gefäß füllen und

fein pürieren. Püree 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Gemüsebrühe mit Quinoa aufkochen, zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd ziehen und weitere 15 Minuten quellen lassen. Kresse abschneiden, etwas für die Garnitur beiseitelegen, den Rest fein hacken. Quinoa, Kresse und 3 EL Mandelmus vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu acht Kugeln formen.

Suppe in Gläser oder Schalen füllen, mit den Bällchen, der Kressegarnitur und mit etwas Pfeffer bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung: 20 Minuten

Vorbereitung: 30 Minuten

pro Portion ca.: 1470 kJ; E 8 g, F 16 g, KH 44 g

24.72 Kalte Tomatensuppe mit Tomatencrostinis

2 Scheib. Weißbrot, gewürfelt	frischer Basilikum (Garnitur)
6 Scheib. Krustenbrot, halbiert	1 EL kalt gepresstes Rapsöl
0.5 l Gemüsebrühe	1 Tomate, geviertelt
2 Knoblauchzehen	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer aus der Mühle
5 Tomaten	4 EL Weißweinessig
1 Spitzpaprika	5 EL kalt gepresstes Rapsöl
1 Salatgurke	

Gemüse waschen. Die Gurke schälen, Paprika halbieren und entkernen, Tomaten vierteln. Das Gemüse in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Das Gemüse, die Weißbrotwürfel und die Gemüsebrühe mit einem Pürierstab fein mixen. Öl und Essig zugeben und zu einer homogenen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Abkühlen lassen. Ofengrill auf höchster Stufe erhitzen. Die Weißbrotscheiben im Ofen beidseitig kurz rösten. Die gerösteten Brotscheiben mit dem Knoblauch einreiben. Die Tomatenviertel auf den Crostini ausdrücken, salzen und pfeffern. Mit dem Rapsöl beträufeln und sofort zur Suppe servieren. Mit frischem Basilikum garnieren.

Tipp: Die ausgedrückten Tomaten können Sie in die Gemüsesuppe geben oder für eine Tomatensauce aufbewahren. Schmecken Sie die Sauce pikant mit Chilisauce ab.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

24.73 Kirschtomaten New Style - Ziegenkäsetomaten mit Pesto

Ziegenkäse

10 g Tomatenmark
 100 g Passierte Tomaten
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 9 g Gelatine (alternativ vegetarisches Agar-Agar)
 Salz, Pfeffer
 Zucker

Kräuter der Provence
 etwas Zitronensaft

Pesto

125 g Basilikum
 2 zerdrückte Knoblauchzehen
 25 g geröstete Pinienkerne
 75 ml Olivenöl
 30 g Parmesankäse
 Salz, Pfeffer

Den Ziegenkäse in feine Scheiben schneiden und daraus Kugeln formen, auf einen Zahnstocher spießen und einfrieren.

Für die Zubereitung der Tomatensauce die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken und im Topf anschwitzen. Die passierten Tomaten und das Tomatenmark hinzugeben. Die Sauce aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und den Kräutern, sowie der Zitrone abschmecken. Beim Abschmecken darauf achten, dass die Sauce durch die Zugabe der Gelatine/Agar Agar nicht an Geschmack verliert. Ruhig kräftig würzen. Die Sauce nach dem Aufkochen grob durch ein Sieb passieren (die Zwiebelstücke, Kräuter etc. entfernen) und anschließend auf etwa 75°C bringen. Jetzt die Gelatine in der Sauce auflösen. Die Ziegenkäsekugeln mit Hilfe der Zahnstocher mit vier bis fünf Schichten Tomatengelee überziehen, dazu die Kugeln im zeitlichen Abstand von je drei Sekunden wiederholt eintauchen. Danach in der Kühlung fest werden lassen.

Pesto: Die Zutaten im Mixer fein pürieren. Den Mixer jedoch nicht zu lange laufen lassen, damit das Pesto nicht zu warm wird. In ein Glas füllen und kalt stellen.

24.74 Klare Tomaten-Bouillon

2 mittelgroße Zwiebeln
 1 EL Öl
 1 l Gemüsebrühe
 1 Dos. (850 ml) Tomaten
 1 Lorbeerblatt
 3 Pfefferkörner

2 mittelgroße Tomaten
 2-3 Stiele Dill
 2 Eiweiß
 Salz, Pfeffer
 2 EL Gin, evtl.

Zwiebeln schälen, hacken. Im heißen Öl andünsten. Brühe, Tomaten mit Flüssigkeit, Lorbeer und Pfefferkörner zufügen. Tomaten zerkleinern, alles aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln. Dann auskühlen lassen.

Tomaten einritzen, überbrühen, Schale abziehen. Tomaten entkernen, klein würfeln. Dill waschen, fein schneiden.

Brühe durchsieben. Eiweiß leicht verschlagen und in die kalte Tomatenbrühe rühren. Unter vorsichtigem Rühren aufkochen, dabei entstandenen Schaum abschöpfen. Beim Aufkochen gerinnt das rohe Eiweiß - dabei schließt es die Trübstoffe mit ein. Die Brühe

durch ein feines Sieb oder Filtertüte gießen. Nochmals erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Gin abschmecken. Mit Tomatenwürfeln und Dill anrichten

Mengenangabe: 6 Personen:

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Wartezeit mind. 2 Std.

pro Portion ca.: 70 kcal / 290 kJ; E 3 g, F 4 g, KH 5 g

24.75 Klare Tomatenbrühe

500 g Fleischtomaten	etwas Muskatnuss (frisch gemahlen)
1 l Wasser	etwas frischen Pfeffer
1-2 klein. Knoblauchzehen	1-2 Teelöffel Oregano
etwas Suppengemüse	Tomatenmark und Basilikum zum Dekorieren
Gekörnte Gemüsebrühe, möglichst ohne Salz (Bioladen)	

Die Tomaten waschen und würfeln, Knoblauch schälen und kleinschneiden, Suppengemüse waschen und ebenfalls klein schneiden. Das Wasser zum Kochen bringen, Tomaten, Gemüse und Knoblauch dazu geben und maximal 20 Minuten garen. Im Anschluss durchsiehen, mit den Gewürzen abschmecken, evtl. noch etwas Tomatenmark dazugeben und mit Basilikum dekorieren und servieren.

Mengenangabe: 2-4 Personen

24.76 Klare Tomatensuppe mit Buscetta und Petersilien-Basilikumpesto

800 g Tomaten	70 g Berg- oder Hartkäse, 45 %
300 g Zwiebeln	400 g Vollkornbaguette
1 Bd. Petersilie, glatt	25 ml Rapsöl
1800 ml Gemüsebrühe	1/2 Bd. Basilikum
200 g Tomaten, geschält, Dose	1 Bd. Frühlingszwiebeln
1/2 Bd. Basilikum	250 g Kirschtomaten
1.5 Bd. Petersilie, glatt	10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer, Pfeffer
40 g Pinienkerne	schwarz aus der Mühle, Lorbeerblätter)
15 g Knoblauch	
200 ml Rapsöl, kaltgepresst	

Tomaten waschen, Strunk entfernen und vierteln. Zwiebeln abziehen und vierteln. Petersilie waschen. Alles mit Gemüsebrühe, Tomaten aus der Dose, Petersilie, Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer im Topf aufsetzen und zum Kochen bringen. Danach 20 bis 30 Min. köcheln lassen. Basilikum und Petersilie waschen, Blätter grob hacken, Pinienkerne in einer

trockenen Pfanne rösten, Knoblauch schälen und danach alles mit Rapsöl zum Pürieren in die Küchenmaschine geben. Käse reiben und hinzufügen, mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und durchziehen lassen. Tomatensuppe vorsichtig passieren (ohne zu rühren, da es eine klare Suppe werden soll) und warm stellen. Vollkornbaguette schräg in dünne Scheiben schneiden, mit Rapsöl einreiben, kurz unter dem Grill Farbe nehmen lassen. Anschließend mit Pesto bestreichen. Basilikum waschen und Blätter grob schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen.

Anrichtehinweis: In jede Portion eine Kirschtomate und Frühlingszwiebeln geben, heiße Tomatensuppe einfüllen, mit Basilikum garnieren. Baguette zur Suppe servieren.

Mengenangabe: 10

je Portion: 341 kcal / 1427 kJ

24.77 Klare Tomatensuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen

500 g Kartoffeln, fest kochend	50 g Emmentaler, 40 %, gerieben
100 g Lauch	4 Stk. Vollei (M)
1 Stk. Thymian, Topf	80 g Vollkornmehl
1 Stk. Basilikum, Topf	100 g Möhren
10 Stk. Gewürzpauschale	100 g Sellerie
(Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss, gerieben)	800 g Tomaten
900 g Tomaten, geschält, Dose	1200 ml Gemüsefond, aus Instantpulver
100 g Zwiebeln	20 ml Rapsöl

Rapsöl in einem Kochtopf erhitzen. Zwiebeln abziehen, fein würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Geschälte Tomaten zu dem Ansatz geben und erhitzen, mit Gemüsefond auffüllen. Tomaten waschen, Blütenkern heraus schneiden und vierteln. Gemüse putzen, zum Suppenansatz geben und ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Sauberes Passiertuch in ein Sieb legen und Tomatensuppe vorsichtig passieren, einmal aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Kartoffeln waschen, schälen, klein schneiden und in gesalzenem Wasser garen. Abgießen, ausdampfen und zerstampfen. Vollkornmehl, Ei, Emmentaler, Salz, Pfeffer, Muskatnuss vermischen. Thymian zupfen, fein hacken und unter die Masse heben. Mit zwei Teelöffeln kleine Klöße formen und diese auf ausgefettete flache GN-Bleche legen und in vorgeheiztem Kombidämpfer bei 180 Grad ca. 20 Minuten goldgelb ausbacken.

Anrichtehinweis: Tomatensuppe in Tassen oder Teller geben, Klößchen dazugeben und mit Basilikumblättern ausgarnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

144 kcal / 623 kJ

24.78 Klare Tomatensuppe mit Kartoffeln-Käse-Klößchen

2 l Kalbsfond, ersatzweise Fleischbrühe	Salz, Pfeffer
1 Bd. Suppengrün	100 g geriebener Emmentaler
1 kg Tomaten	3 Eigelb
Öl zum Ausbacken	75 g Mehl
1 Bd. Thymian	500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

Tomaten waschen und vierteln. Suppengrün putzen, waschen und die Hälfte kleinschneiden. Zusammen mit den Tomaten im Kalbsfond 20 Minuten garen. Dann durch ein Sieb gießen (nicht drücken, sonst wird die Suppe trüb). Inzwischen Kartoffeln schälen, würfeln und ca. 15 Minuten kochen. Anschließend abgießen und zerstampfen. Mit Mehl, Eigelb, Käse, Salz, Pfeffer und 1/2 Bund Thymianblättchen vermischen. Mit bemehlten Händen kleine Klößchen formen. Öl erhitzen und Klößchen portionsweise darin ausbacken. In der Zwischenzeit restliches Gemüse vom Suppengrün in feine Streifen schneiden und ca. 3 Minuten in der Suppe garen. Suppe auf Tellern verteilen und Klößchen hineinssetzen.

Mengenangabe: 4 Personen

24.79 Klare Tomatensuppe mit Polenta-Sternen

1 Bd. Suppengrün	1 Lorbeerblatt
Salz	1 Nelke
1 klein. Zwiebel 1/2 Knoblauchzehe	2 Rosmarinzweige 50 ml Milch
2 EL Olivenöl	10 g Butter
300 ml Tomatensaft	Pfeffer
1 klein. Dose geschälte Tomaten (425 g EW)	Muskatnuss
300 ml Gemüsefond	50 g Polenta
1/2 TL weiße Pfefferkörner	1 EL frisch geriebener Parmesan einige Basilikumblättchen

1. Suppengrün putzen, waschen. Die Hälfte grob würfeln, das andere in sehr feine Streifen schneiden (ca. 4 cm Länge). Gemüsestreifen in Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abschrecken und beiseite stellen. Zwiebel pellen und grob würfeln. Knoblauch pellen und zerdrücken.

2. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und gewürfeltes Suppengrün darin 2 Minuten andünsten. Tomatensaft, geschälte Tomaten mit Saft und Gemüsefond zugeben. Pfefferkörner grob zerdrücken, mit Lorbeer, Nelken und 1 Rosmarinzweig in die Suppe geben. Die Suppe einmal aufkochen, salzen und bei mittlerer Hitze ca. 1/2 Stunde leise offen kochen lassen.

3. Ein tiefes Backblech (2 cm) mit 1 EL Olivenöl einfetten. Die restlichen Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken.

4. Milch mit 100 ml Wasser, Butter, Salz, Pfeffer und Muskat aufkochen. Polenta einrühren,

unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 6 Minuten ausquellen lassen und mit Rosmarin würzen.

5. Polenta ins Blech gießen, 1 cm dick ausstreichen, mit Klarsichtfolie zudecken und kalt werden lassen.

6. Blech mit Backpapier auslegen. Polenta mit weihnachtlichen Ausstechern ausstechen, aufs Papier legen und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

7. Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen, Tomatensuppe in einen anderen Topf passieren, salzen, pfeffern und aufkochen.

8. Inzwischen die Polentaplätzchen im heißen Ofen, auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad 10 Minuten goldgelb backen (Gas 3, Umluft 180 Grad).

9. Die Gemüsestreifen in vorgewärmte Teller legen. Suppe und Polenta zugeben, mit Basilikumblättchen dekorieren und servieren.

Als Menü für 2: Edel mit Fisch: - Vorspeise: Klare Tomatensuppe mit Polenta-Sternen. - Hauptgericht: Steinbuttfilets mit Senfsauce - Dessert: Vanillecreme mit Brombeersauce

Mengenangabe: 2 Personen/Portionen

Zubereitungszeit 60 min

Nährwerte: 305 kcal; F 14 g, KH 32 g

24.80 Leichte Tomatensuppe

1 Dos. (850 ml) Tomaten

1 mittelgroße Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

2-3 Stiele frischer oder

1/4 TL getrockn. Estragon

1 EL Öl (z. B. Olivenöl)

1-2 EL Tomatenmark

Salz, schwarzer Pfeffer

Edelsüß-Paprika

Zucker

4 TL (ca. 40 g) Creme fraîche

Tomaten pürieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Estragon waschen, trockenschütteln und, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, fein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark und feingeschnittenen Estragon zufügen und anschwitzen. Mit den pürierten Tomaten ablöschen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und etwas Zucker abschmecken.

Suppe mit jeweils einem Klecks Creme fraîche anrichten. Evtl. mit etwas Pfeffer bestreuen und mit übrigem Estragon garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion: 100 kcal / 420 kJ; E 3 g, F 6 g, KH 7 g

24.81 Linsensuppe mit Tomaten und Speck

1 Flasche(n) Altbier (0.33 l)	1 Bd. Suppengrün (ca. 400 g)
1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
1 Dos. Tomaten (425ml)	1 l Fleischbrühe (Instant)
1 EL Weißwein-Essig	1 EL Rapsöl
Pfeffer aus der Mühle	75 g geräucherter durchwachsener Speck
Salz	250 g braune Linsen, getrocknet
400 g Kartoffeln	

Linsen in Altbier 3-4 Stunden einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Speck in mittelgroße Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Speck und Zwiebel darin anschwitzen. Linsen mit Einweichflüssigkeit, Brühe und Lorbeerblatt zufügen. 25-30 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Suppengrün waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen klein würfeln. Gemüse und Kartoffeln 10 Minuten vor Ende der Garzeit zur Linsensuppe geben. Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Ca. 1 Minute vor Ende der Garzeit der Suppe zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Lorbeerblatt entfernen und die Suppe in Suppentellern anrichten. Dazu schmeckt ein Altbier.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

je Portion: 480 kcal / 2010 kJ

24.82 Marinierte Auberginen

2 Auberginen (à 300 g)	300 g Tomatenpüree
Salz	100 ml Rotwein
120 ml Öl	1 Bd. Thymian
1 Zwiebel	1 klein. Rosmarinzweig
1 Knoblauchzehen	1 Bd. Basilikum
2 EL Olivenöl	Cayennepfeffer
1 EL Zucker	30 g Parmesan

Die Auberginen putzen und längs in Scheiben schneiden. Von beiden Seiten salzen, 5 Min. ziehen lassen und mit Küchenpapier gut trockentupfen. Portionsweise von beiden Seiten im heißen Öl goldbraun braten. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und auf eine Platte legen.

Die Zwiebel und den Knoblauch pellen, fein würfeln und im heißen Olivenöl glasig dünsten. Den Zucker darüberstreuen und unter Rühren schmelzen lassen. Tomatenpüree und Wein zugeben und offen bei milder Hitze 5- 10 Min. kochen lassen.

Thymian, Rosmarin und Basilikum abzupfen, einige Basilikumblättchen beiseite legen. Die restlichen Kräuter fein hacken und in die Tomatensauce rühren. Kräftig mit Salz und Cayenne würzen. Den Parmesan dünn hobeln. Die Tomatensauce über den Auberginen verteilen und 10 Min. abkühlen lassen. Mit Basilikumblättchen und Parmesan anrichten.

Mengenangabe: 6 -8 Portionen**Zubereitung:** 1:15 Stunden**Pro Portion (bei 8):** 136 kcal; E 2 g, F 11 g, KH 5 g**24.83 Melonen-Tomatensuppe**

2 EL Olivenöl	1/8 l trockener Weißwein
1 Zwiebel	Cayennepfeffer
1 rote Paprika	Ingwerpulver
500 g Suppentomaten	Kräutersalz
1/8 l Wasser	Zucker
1 Würfel Gemüsebrühe	200 ml Sahne
1 Honigmelone	1 Bd. frisches Basilikum

Öl erhitzen, zerkleinerte Zwiebel und Paprika darin andünsten. Tomaten häuten, ebenfalls zerkleinern, kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und auf mittlerer Gasflamme kochen lassen. Die Melone halbieren, entkernen. Die eine Hälfte schälen und in Würfel schneiden. Die Würfel in die Suppe geben und alles pürieren. Wein und Gewürze dazugeben, kräftig abschmecken. Aus der anderen Melonenhälfte Kugeln ausstechen und in Suppentassen verteilen. Die heiße Suppe einfüllen. Mit geschlagener Sahne und gehacktem Basilikum servieren. Die Suppe kann auch kalt gegessen werden. Dann die Sahne weglassen.

Mengenangabe: 4 Portionen**Vorbereitungszeit:** ca. 20 Minuten**Garzeit:** ca. 15 Minuten**24.84 Minestrone al pesto**

100 g getrocknete Borlottibohnen (ersatzweise weiße Bohnen)	Salz
2 Zwiebeln	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Zucchini	<i>Für den 'pesto':</i>
2 Möhren	1 Bd. Basilikum großblättriges
2 Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
0.5 Wirsing kleiner	Salz
4 Tomaten	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
4 EL Olivenöl	0.5 EL Pinienkerne
1.25 l Knochenbrühe	20 g Pecorino, frisch gerieben
130 g kleine Teigwaren (Hörnchen)	50 g Olivenöl

1. Die Bohnen am Vorabend einweichen.
2. Die Zwiebeln schälen und kleinhacken. Die Zucchini waschen und beide Enden abschneiden. Die Möhren waschen und schälen oder schaben. Die Kartoffeln schälen und waschen. Zucchini, Möhren und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Den Wirsing putzen, vom Strunk befreien, waschen und abgetropft in Streifen schneiden.
3. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, häuten, vierteln und dabei die Stielansätze wegschneiden.
4. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin leicht anbraten, dann die Zucchini, die Möhren, die Kartoffeln, den Wirsing und die Tomaten dazugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten im eigenen Saft dünsten.
5. Inzwischen die Brühe zum Kochen bringen. Die abgetropften Bohnen in den Topf zum Gemüse geben, die Brühe angießen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze garen, bis die Bohnen weich sind. Das dauert etwa 1 Stunde 20 Minuten.
6. Inzwischen für den 'pesto' das Basilikum waschen, trocken schwenken und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Das Basilikum mit etwas Salz im Mörser zerreiben. Pfeffer, den Knoblauch und die Pinienkerne dazugeben. Mit dem Stößel zu einer gleichmäßigen Paste zerstoßen. Nach und nach den Käse und tropfenweise das Öl dazugeben. Weiterrühren, bis der 'pesto' sämig wird.
7. Die Teigwaren zu den weichen Bohnen in den Topf streuen und ohne Deckel 'al dente' kochen. Am Ende der Kochzeit den 'pesto' unterrühren. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Ersetzt fast ein Hauptgericht.

Dazu paßt Weißbrot.

Schmeckt mit jedem Gemüse der Saison.

Mengenangabe: 4 Portionen

Quellzeit 480 Minuten

Zubereitungszeit 120 Minuten

1600 kJ

24.85 Mit Käse gefüllte Tomaten

4 groß. Tomaten

6 EL Frischkäse

6 EL Sahne

6 EL gehackte Kräuter

(Schnittlauch, Kerbel, Minze, etc.)

2 Knoblauchzehen

1 EL Paprikapulver

Salz

Pfeffer

Tomaten oben abschneiden und die 'Deckel' aufheben. Mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen. Innen salzen und auf dem Kopf stehend in einem Sieb abtropfen lassen.

Inzwischen Knoblauch abziehen und zerdrücken, Käse in eine Schüssel geben und glattrühren. Sahne, Kräuter, Knoblauch, Salz und Pfeffer zugeben. Verrühren, so dass eine feste, streichbare Masse entsteht. Bis zum Zeitpunkt, an dem die Tomaten gefüllt werden,

die Masse im Kühlschrank aufbewahren.

Tomaten abspülen, vorsichtig abtrocknen und mit der Käsezubereitung füllen. Tomaten mit Paprikapulver bestreuen, die Deckel aufsetzen und sofort servieren. Sahne eventuell durch Joghurt ersetzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

24.86 Mit Kohldistel und Ei gefüllte Tomaten

4 mittelgroße Fleischtomaten	Salz
20 g Butter	Pfeffer
150 g Kohldistelblätter	4 Eier

Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und oben einen Deckel abschneiden. Mit dem Teelöffel die Kerne herauslösen. Die Butter zerlassen. Die Kohldistelblätter darin schwenken und leicht zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten mit den Kohldistelblättern füllen und jeweils ein aufgeschlagenes Ei darüber geben. Die Tomaten in eine ofenfeste Form stellen und bei 120° im Backofen 6 bis 8 Minuten garen. Das Eigelb sollte noch flüssig sein. Im Sommer ist dieses Gericht eine angenehm leichte Vorspeise und kann auch kalt mit einer grünen Sauce serviert werden. Sollten die Tomaten zu klein sein, um ein ganzes Ei aufzunehmen, können die Eier zu Rührei verquirlt und auf die Tomaten verteilt werden.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.87 Mozzarella-Salami-Spieße

12 Kirschtomaten oder 6 kleine Tomaten	Zucker
1 Pkg. (125 g) Mozzarella-Käse	2-3 EL Öl (z. B. Olivenöl)
12 dünne Scheiben Pfeffer-Salami	evtl. grober Pfeffer und
1-2 EL Weißwein-Essig	Basilikumblättchen zum Garnieren
Salz	12 Holzspieße

1. Kirschtomaten bzw. kleine Tomaten putzen, waschen und trocken tupfen (kleine Tomaten halbieren). Mozzarella gut abtropfen lassen. Anschließend in 4 dicke Scheiben schneiden. Mozzarellascheiben dritteln.

2. Auf jeden Holzspieß eine Tomate, ein Stück Käse und eine gefaltete Scheibe Salami stecken.

3. Für die Marinade Essig, Salz und etwas Zucker in einer kleinen Schüssel verrühren. Öl mit einem Schneebesen kräftig darunter schlagen.

4. Je 3 Mozzarella-Salami-Spieße auf einem Teller anrichten. Mit der Marinade beträufeln.

Nach Belieben mit etwas grobem Pfeffer bestreuen und mit Basilikumblättchen garnieren. Dazu schmeckt frisches Weißbrot. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Pro Portion: 230 kcal / 960 kJ; E 12 g, F 18 g, KH 3 g

24.88 Mozzarellacrossis auf Tomatenkompott mit Basilikumpesto

20 ml kalt gepresstes Rapsöl	1/4 l Tomatensaft
Salz, Pfeffer	4 Tomaten
2 Knoblauchzehen, geschält	1 EL Butterschmalz
1 Bd. Basilikum	100 g Cornflakes
80 g Bergkäse, gerieben	2 Eier
2 EL weißer Balsamico	2 EL Mehl
2 Frühlingszwiebeln	480 g Mozzarella

Vorbereitung: Mozzarella in cm starke Scheiben schneiden. Eier gut verquirlen. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, grob hacken. Knoblauch zerkleinern.

Zubereitung: Mozzarella mit Pfeffer würzen, in Mehl wenden, durchs Ei ziehen und mit Cornflakes panieren. Tomaten oben kreuzweise einschneiden, unten ausstechen, kurz ins heiße Wasser geben-abschrecken, Haut abziehen, halbieren, Kernhaus herausnehmen und in Würfel zerteilen. Das Rapsöl erhitzen, Zwiebeln zugeben und angehen lassen. Tomatenwürfel und Saft zufügen, kurz köcheln und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus Basilikum, Käse, Knoblauch, Rapsöl, Salz und Pfeffer ein Pesto im Mixer herstellen. Mozzarella in Rapsöl rasch und kross beidseitig braten.

Anrichten: Tomatenkompott auf Teller verteilen, Crossies auflegen und mit Pesto verfeinern.

Mengenangabe: 4 Personen

24.89 Nuss-Tomaten

4 groß. Fleischtomaten	2 Eigelb
<i>Füllung</i>	1 EL geriebener Emmentaler
1 Knoblauchzehe	Käse
60 g geriebene Mandeln	Salz
60 g geriebene Haselnußkerne	Pfeffer
	2 Eiweiß

Tomaten aushöhlen, Knoblauchzehe auspressen, mit Mandeln, Nüssen, Eigelb und Käse

mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß steif schlagen und unter die Nußmischung heben. Tomaten mit der Masse füllen und in eine gefettete Auflaufform geben. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 175 °C / 15 bis 20 Minuten. Nuß-Tomaten als Vorspeise oder als Beilage zu Fleisch servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.90 Nuss-Tomaten

4 groß. Fleischtomaten

2 Eigelb

Füllung

1 EL geriebener Emmentaler

1 Knoblauchzehe

Käse

60 g geriebene Mandeln

Salz

60 g geriebene Haselnußkerne

Pfeffer

2 Eiweiß

Tomaten aushöhlen, Knoblauchzehe auspressen, mit Mandeln, Nüssen, Eigelb und Käse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß steif schlagen und unter die Nußmischung heben. Tomaten mit der Masse füllen und in eine gefettete Auflaufform geben. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 175 °C / 15 bis 20 Minuten. Nuß-Tomaten als Vorspeise oder als Beilage zu Fleisch servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.91 Ofentomaten mit Ziegenfrischkäsecreme

1 EL Pinienkerne

1/2 TL feingehackten Rosmarin

150 g Ziegenfrischkäse

400 g kleine Strauchtomaten

Salz

3 EL Olivenöl

Pfeffer

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Ziegenfrischkäse mit dem Schneebesen cremig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin zugeben. Pinienkerne grob hacken und zugeben. Von den Strauchtomaten die Deckel abschneiden. Kerne und Trennwände mit einem Teelöffel oder Kugelausstecher entfernen und mit der Ziegenkäsecreme füllen. Am unteren Ende von 4 Rosmarinzweigen die Nadeln abstreifen und je 2 Tomaten auf die Zweige spießen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) 6-8 Minuten garen.

Mengenangabe: 2 Portionen

24.92 Orangen-Tomaten-Suppe

4 Lauchzwiebeln	Estragonessig
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
800 g Tomaten	Zucker
125 g Butter	10 g Ingwer
250 ml Geflügelbrühe (Instant)	2 Knoblauchzehen
250 ml Sahne	2 Scheib. Toastbrot
500 ml Orangensaft	2 Orangen

Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Etwas Grün für die Garnierung beiseite geben, die restlichen Ringe in 1 EL Olivenöl andünsten.

Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Haut vorsichtig abziehen. Früchte entkernen, Kerne durch ein Sieb streichen, dabei den Saft auffangen. Fruchtfleisch würfeln und mit Tomatensaft sowie 50 g Butter zu den angedünsteten Lauchzwiebeln geben. 10 Min. köcheln lassen.

Mit 75 g Butter mit einem Schneidstab oder im Mixer fein pürieren und durch ein Sieb streichen.

Geflügelbrühe, Sahne und Orangensaft angießen und kurz aufkochen. Mit etwas Estragonessig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Ingwer schälen, hacken und im übrigen Öl anrösten. Knoblauch schälen, dazupressen und kurz mitdünsten.

Toastbrot entrinden, diagonal halbieren und im Knoblauchöl in ca. 2 Min. von beiden Seiten knusprig braten. Orangen dick schälen, in Scheiben schneiden, auf 4 Teller verteilen, Suppe darüber geben. Mit Lauchzwiebelgrün garnieren. Knoblauchbrot dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 15 Min.

pro Person: 620 kcal; E 7 g, F 52 g, KH 30 g

24.93 Orangen-Tomatensuppe

<i>Suppe:</i>	1/2 Pkg. TK-Basilikum
1 groß. Gemüsezwiebel (ca. 300 g)	Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
3 EL Öl	1-2 EL Zucker Klößchen:
2 EL Tomatenmark	300 g Schweinemett
2 EL Mehl	1 Ei
250 ml Gemüsebrühe	2 EL Paniermehl
250 ml Orangensaft	<i>Zum Garnieren:</i>
500 ml Tomatensaft	1-2 EL frisch geriebener Parmesan
1 Bd. frisches Basilikum oder	

Für die Suppe die Gemüsezwiebel und den Knoblauch abziehen, klein würfeln und im heißen Öl andünsten. Tomatenmark und Mehl darin kurz anschwitzen. Mit Brühe, Orangen- und Tomatensaft ablöschen. Alles bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Für die Klößchen das Mett mit Ei und Paniermehl verkneten. Mit nassen Händen daraus etwa 24 Klößchen formen. Klößchen in kochendem Salzwasser bei geringer Hitze 5-8 Minuten gar ziehen lassen. Gare Klößchen herausnehmen und abtropfen lassen. Das frische Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Blättchen anschließend in Streifen schneiden. Basilikum mit den Klößchen zur Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zum Garnieren die Suppe mit etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

24.94 Pappa al pomodoro - Dicke Tomatensuppe

600 g reife Tomaten	3/4 l Fleischbrühe
1 Knoblauchzehe	Salz
4 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Hand voll frisches Basilikum	200 g altbackenes Brot, evtl. mehr
1 Stückchen getrocknete rote Chilischote (scharf)	<i>Außerdem:</i> etwas Olivenöl extra vergine

Die Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, häuten, vierteln und entkernen, dabei die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln.

Den Knoblauch häuten und fein hacken.

In einem großen Topf - am besten nehmen Sie einen feuerfesten Tontopf - das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch hell darin andünsten. Tomaten, Basilikum und die Chilischote hinzufügen und etwa 5 Minuten mit geschlossenem Deckel dünsten. Anschließend die Chilischote wieder entfernen. Mit der Brühe auffüllen, salzen und pfeffern.

Sobald die Suppe wieder kocht, das in dünne Scheiben geschnittene Brot hineingeben und weitere 15 Minuten bedeckt köcheln lassen. Die Suppe kräftig umrühren, damit ein dicker Brei entsteht.

Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe etwa 1 Stunde zugedeckt ruhen lassen.

Vor dem Servieren die Tomatensuppe wieder aufwärmen - ich mache das übrigens am liebsten im Backofen. Auf jeden gefüllten Teller etwas Olivenöl träufeln.

Mengenangabe: 6 Personen

24.95 Pappa con il pomodoro (Toskanische Tomatensuppe)

1 kg reife Tomaten	4 Knoblauchzehen
350 g altbackenes Brot	reichlich Basilikum
100 g Olivenöl	Salz
1.5 l Fleischbrühe	Pfeffer

Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, halbieren und ausdrücken. Das Fruchtfleisch klein schneiden. In einen Topf geben und bei mäßiger Hitze garen. Durch ein Sieb streichen.

Backofen auf 170° vorheizen. Brot in Scheiben schneiden und auf beiden Seiten rösten. Knoblauch abziehen und hacken. Basilikum putzen, nicht vom Stängel zupfen.

Brühe erhitzen und die passierten Tomaten, Brotscheiben, das Basilikum, Öl, Salz und Pfeffer zugeben. Bei mäßiger Hitze garen, bis die Flüssigkeit sich deutlich reduziert hat, dabei häufig umrühren, damit das Brot zerfällt. Basilikum entfernen und die Pappa al pomodoro in eine vorgewärmte Suppenschüssel geben. Mit gutem toskanischem Olivenöl servieren.

Aus Toskana.

Mengenangabe: 6 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: 35 Minuten

24.96 Pappa di pomodoro

1 kg reife Tomaten	Pfeffer
3 EL Olivenöl	einige Petersilienstängel
3 -4 Knoblauchzehen	ein Händchen voll Basilikumblätter
Salz	6 -8 altbackene Weißbrotscheiben

Die pfiffigste Tomatensuppe der Welt. Ursprünglich mal ein Arme-Leute-Essen, eigentlich aber ein köstliches Vergnügen! Ein Klassiker der toskanischen Küche, ein richtiges Schnellrezept, für das man nicht viel braucht: Die Tomaten, die vor dem Haus im Garten wachsen, ein bisschen Olivenöl, altbackenes Brot, vielleicht noch etwas Basilikum. Heute ist eine gute 'Pappa' leider selten geworden, denn in den Restaurants traut man sich kaum mehr, etwas so Einfaches auf den Tisch zu bringen.

Die Blütenkelche aus den Tomaten herausschneiden. Die Früchte halbieren, in einem Suppentopf in heißem Öl schmelzen, dabei den grob gehackten Knoblauch zufügen, salzen und pfeffern. Die Kräuterstiele - die Hälfte der Blätter abzupfen und beiseite legen - zusammen mit dem Brot zu den Tomaten geben. So viel Wasser angießen, dass alles eben bedeckt ist. Etwa 20 Minuten leise köcheln. Abschmecken, die Kräuterstiele und die Tomatenhäute herausfischen, stattdessen die restlichen Kräuter grob gehackt einrühren. Mit einem Schuss frischem Olivenöl beträufelt servieren.

Mengenangabe: 4 -6 Personen

24.97 PAPPÀ DI POMODORO - TOMATEN-BROTSUPPE

500 g altbackenes Weißbrot, ca.	Salz
8 Knoblauchzehen, ca.	6-8 Eigelb
1 kg reife Tomaten	Basilikumblätter

Das Brot in Scheiben geschnitten in einen hohen Topf geben. Die geschälten und gehackten Knoblauchzehen, die zerdrückten Tomaten und etwas Salz zufügen. Mit Wasser gerade knapp bedecken. Langsam zum Kochen bringen. Nur einige Minuten ziehen lassen. In tiefen Tellern servieren. Nach Belieben - und Vermögen - mit einem Eigelb und mit Basilikumblättern verziert zu Tisch bringen.

Mengenangabe: 6-8 Personen

24.98 Paprika-Tomatensuppe mit Käseklößchen

180 g Paprikaschoten (gelb, rot, grün)	30 g Weizengrieß
180 g Tomaten	1 TL grüne Pfefferkörner
60 g Zwiebeln	1 EL weißer Balsamico
1 Knoblauchzehe	1 EL Butterschmalz
1/2 Chilischote	1/2 EL Rapsöl
750 ml Tomatensaft	Dillstrauß
2 EL Schnittlauch (frisch)	Muskat
80 g Quark	4 Laugenstangen
40 g Frischkäse	Salz, Pfeffer
100 g Weichkäse in Salzlake	

Paprika halbieren, entkernen, säubern und in kleine Würfel zerteilen. Tomaten abziehen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und feinschneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. Schnittlauch und Chilischote in feine Röllchen schneiden. Weichkäse aus der Lake nehmen, gut abtropfen lassen und zerkrümeln. Mit Quark und Frischkäse zu einer cremigen Masse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Muskat würzen. Weizengrieß unterheben und mit dem Kaffeelöffel kleine Klößchen abstechen. Paprika und Zwiebeln in heißem Butterschmalz glasig angehen lassen und Chili und Knoblauch zufügen. Mit Balsamico ablöschen, mit Tomatensaft aufgießen und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Grüne Pfefferkörner, Tomatenwürfel und Schnittlauch zugeben. Käseklößchen in leichtem Salzwasser mit ein paar Tropfen Rapsöl und etwas Schnittlauch ziehen lassen. Die Suppe in tiefem Teller anrichten, Klößchen darauf verteilen. Mit Dillsträußchen garnieren und Laugengebäck dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

24.99 Petersilienmousse mit Tomaten-Chutney

6 Blatt Gelatine	2 Eiweiß
1 Schalotte	<i>Für das Chutney:</i>
20 g Butter	6 EL Ketchup
2 Bd. glatte Petersilie	4 EL sweet Chilisaucе
200 ml Sahne	1 kl Chilischote
Salz	200 g Tomaten
1 EL Zitronensaft	1 Bd. Schnittlauch

Die Gelatine einweichen, die Schalotten sehr fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Die Petersilie fein hacken und mit den Schalotten zur Sahne geben. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Die Gelatine leicht ausdrücken und bei milder Hitze auflösen. In die Sahne geben und alles zusammen noch einmal pürieren. Masse in den Kühlschrank stellen und wenn sie beginnt zu gelieren das Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Die Masse in kleine Förmchen füllen und kalt stellen.

Für das Chutney die Chilischote waschen, putzen und sehr fein hacken und mit dem Ketchup und der Chilisaucе verrühren. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen, fein würfeln und unter die Sauce rühren. Den Schnittlauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden und unter das Chutney rühren. Zum Servieren die Mousseförmchen kurz in heißes Wasser tauchen und auf Portionsteller stürzen, das Chutney dazugeben und zusammen servieren.

24.100 Pikante Profiteroles mit Avocado-Tomaten-Füllung

<i>Teig</i>	1 groß. weiche Avocado
40 g Butter	50 g Hüttenkäse
1/4 TL Salz	1 mittelgroße Tomate
70 g Mehl	1 TL Zitronensaft
2 Eier	Salz
<i>Außerdem</i>	Pfeffer
Backpapier	einige Blättchen grüner Salat
<i>Füllung</i>	2 EL gehackte Pistazien

Für den Teig 125 ml Wasser, Butter und Salz in einem Topf aufkochen. Das Mehl auf einen Schwung ins Wasser schütten, dabei ständig rühren, bis sich ein fester Kloß bildet. Diesen für etwa 2 Minuten auf allen Seiten anbraten.

Teigkloß in eine Schüssel geben und nach und nach mit den Knethaken des Handrührgerätes Eier einzeln zufügen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Masse in einen Spritzbeutel mit einer großen Öffnung geben und walnussgroße Rosetten auf das Blech

spritzen. 15 bis 20 Minuten backen.

Inzwischen für die Füllung Avocado halbieren und Fruchtfleisch herauslösen. Mit dem Hüttenkäse und Zitronensaft zu einem Mus verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomate waschen, klein schneiden und untermischen.

Die Profiteroles noch warm aufschneiden, die untere Hälfte mit einem kleinen Salatblatt belegen. Avocadomasse in eine Spritztülle füllen und auf das Salatblatt spritzen. Pistazien darauf streuen, Deckel zuklappen und servieren.

(ergibt ca. 15 Profiteroles)

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten + 20 Minuten Backzeit

Pro Portion: ca.: 389 kcal / 1625 kJ; E 11 g, F 29 g, KH 18 g

24.101 Pilzstapel

12 groß. Pilze, z. B. Champignons

3 groß. Tomaten, in Scheiben

2 Mozzarella, in Scheiben

1 Glas Basilikum-Pesto

4 EL Olivenöl

schwarzer Pfeffer

1 Bd. frisches Basilikum

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Von Pilzen Stiele abschneiden, Pilze und Tomatenscheiben mit Pesto bestreichen. Für die 4 Stapel jeweils Pilz, Tomatenscheibe, Mozzarellascheibe, Pilz, Tomatenscheibe, Mozzarellascheibe, Pilz und ganz oben eine Tomatenscheibe schichten. Stapel mit Holzspießen sichern, auf geöltes Backblech setzen, mit Olivenöl beträufeln, 15 Minuten überbacken. Vor dem Servieren schwarzen Pfeffer darüberstreuen und mit Basilikum dekorieren.

Tipp: Mit Rucola-Salat als Vorspeise servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Backzeit: 15 Min.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pro Portion: ca.: 545 kcal; E 16 g, F 52 g, KH 4 g

24.102 Quarksouffle mit Tomaten-Basilikum-Vinaigrette

250 g Magerquark

5 g Butter oder Margarine zum Ausfetten

400 g mittelgroße Tomaten

8 g schwarzer Sesam (gibt es in Japan- oder Naturkostläden)

2 Eier

Salz

30 g Schalotten

2 EL Öl

2 EL Obstessig

weißer Pfeffer aus der Mühle

2-3 Stiele Basilikum

Den Quark in ein Sieb geben und 2-3 Stunden abtropfen lassen. 4 Souffleförmchen (à 1/8 l Fassungsvermögen) dünn mit weicher Butter oder Margarine ausfetten und in den Kühlschrank stellen.

Die Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser legen, herausnehmen, kalt abschrecken, häuten und die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Die Hälfte der Tomaten in Scheiben schneiden, den Rest vierteln und entkernen, das Fruchtfleisch würfeln.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten rösten. Auf einen Teller schütten und erkalten lassen.

Den Backofen auf 200 Grad (Gas 3; Umluft 200 Grad) vorheizen. Die Eier trennen. Eigelb und Quark mit Salz (am besten in einem Schneekessel) mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die Quarkmasse heben.

Den Quark auf die Souffleförmchen verteilen, die Förmchen in die Saftpfanne des Backofens stellen. Auf der 2. Einschubleiste von unten in den Ofen schieben und so viel kochendes Wasser einfüllen, daß es bis 3 cm unter den Rand der Förmchen steht. Die Souffles 12 Minuten garen.

Die Schalotten pellen und sehr fein würfeln. Das Öl mit Obstessig und 4 EL Wasser verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum von den Stielen zupfen, ein paar Blättchen beiseite legen, den Rest hacken. Die Schalotten- und Tomatenwürfel sowie das gehackte Basilikum unter die Vinaigrette mischen.

Zum Servieren die Souffles aus dem Wasserbad nehmen und auf 4 Teller stürzen. Die Tomatenscheiben halbieren und auf die Teller verteilen, die Vinaigrette über die Souffles gießen, den Sesam darüber streuen, die Basilikumblätter dazulegen.

Mengenangabe: 4 Portionen:

Zubereitungszeit: 45 Minuten (ohne Abtropfzeit für den Quark)

Pro Portion etwa: 187 kcal; E 14 g, F 11 g, KH 6 g

24.103 Roh gerührte Tomatensuppe

750 g reife Tomaten	2 EL Paprikamark (Tube)
3 Florida Pink Grapefruits	Salz
evtl. etwas frischer Ingwer	Tabasco
4 Stiele Basilikum	Zucker
1/8 l Rotwein	4 EL Creme fraîche

Tomaten überbrühen, häuten und entkernen. Zwei Grapefruits auspressen. Die übrige samt der weißen Haut schälen. Filets herauslösen und klein schneiden. Ingwer schälen und hacken. Basilikum abspülen, Blättchen hacken.

Tomaten mit Rotwein, Ingwer und Paprikamark fein pürieren. Grapefruitsaft, bis auf 2-3 EL, in die Suppe rühren. Mit Salz, Tabasco und Zucker pikant abschmecken. Basilikum und Grapefruitfilets unterrühren.

Creme fraîche und 2-3 EL Grapefruitsaft verrühren. Suppe auf Teller verteilen und je einen

Klecks Creme fraîche darauf geben. Dazu: Ciabatta.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 190 kcal / 790 kJ; E 4 g, F 6 g, KH 22 g

24.104 Scharfe Tomatensuppe

1 Gemüsezwiebel	Salz
200 g Sellerieknolle	1 EL Zucker
500 g Fleischtomaten	1 Messerspitze Cayennepfeffer
30 g Butterschmalz	200 g Crème fraîche
3 EL Tomatenmark	Pfeffer
3/4 l Brühe	1 Bd. Thymian

Zwiebel, Sellerie und Tomaten in Würfel schneiden. Butterschmalz erhitzen, Gemüse darin anbraten. Tomatenmark unterrühren, Brühe angießen, ankochen und 25 Minuten fortkochen. Suppe pürieren, durch ein Sieb streichen und mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Creme fraîche mit Pfeffer cremig rühren. Thymianblätter von den Stielen zupfen und unter die Crème fraîche rühren. Suppe in Suppentassen füllen und in die Mitte jeweils einen Klecks Thymiancreme geben. Beilage: Dinkelbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.105 Scharfe Tomatensuppe

500 g Tomaten	2 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe	2 EL Balsamicoessig
1 TL Olivenöl	Salz
500 ml Gemüsebrühe (Fertigprodukt)	Cayennepfeffer
60 g Stangensellerie	Zucker
60 g Frühlingszwiebeln	Sambal Oelek (scharfe Würzpaste)
50 g getrocknete Tomaten (in Öl)	3 EL Petersilie (fein gehackt)

1. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, Fruchtfleisch grob würfeln. Knoblauch schälen, fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Tomaten und Knoblauch zugeben, unter Rühren 2 bis 3 Minuten andünsten. Brühe angießen, alles 8 bis 10 Minuten köcheln lassen.

2. Sellerie und Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Beides mit den getrockneten Tomaten sehr fein hacken.

3. Tomatensuppe durch ein feines Sieb streichen. Mit Zitronensaft, Essig, Salz, Cayennepfeffer, 1 Prise Zucker und 1 Msp. Sambal Oelek abschmecken.

4. Suppe auf Teller verteilen. Gemüse-Mix mit Petersilie in die Mitte geben.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitung: 15 Minuten

Pro Person: 170 kcal; F 7 g

24.106 Scharfe Tomatensuppe mit Mozzarella

1 Gemüsezwiebel	Salz
30 g Butter	Pfeffer
1 Dos. Tomaten (Abtropfgewicht etwa 480 g)	1 TL Chilipulver
400 ml Rinderfond (aus dem Glas)	1 TL Zucker
1 TL feingehackter Liebstöckel	1 EL Öl
1 Knoblauchzehe	2 rote Chilischoten (etwa 10 g)
	150 g Mozzarellakäse

Zwiebel in Würfel schneiden. Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Tomaten mit Flüssigkeit, Rinderfond, Liebstöckel und ausgepresste Knoblauchzehe dazugeben. Suppe aufkochen und 10 bis 15 Minuten fortkochen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Zucker würzen. Öl erhitzen, Chilischoten entkernen, fein hacken, darin anbraten und in die Suppe geben. Käse in Würfel schneiden und kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.107 Schnelle Gemüsesuppe

1 klein. Zwiebel, in halben Ringen	2 Tomaten, Saft und Kerne entfernt, in Würfeln
3 mittelgroße Kartoffeln, in 1 cm große Würfeln	1 l Hühner- oder Gemüsebrühe
2 Karotten, in 1 cm große Würfeln	Pfeffer, Muskat, Salz
3 Blumenkohlrischen, zerteilt	frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, ..),
1 Dos. weiße Bohnen (400 g)	fein gewiegt

Zwiebeln bei mittelstarker Hitze in Butterschmalz in einer Pfanne mit hohem Rand glasig dünsten. Kartoffeln zugeben, dann die Karotten, den Sellerie und den Blumenkohl. 1 Liter Hühner- oder Gemüsebrühe in der Mikrowelle erhitzen und dazugeben. Mit Pfeffer, Muskat, Chilipulver und eventuell etwas Salz abschmecken. Bei geschlossenem Deckel so lange dünsten, bis das Gemüse fast gar ist. Tomaten und die Bohnen erhitzen. Kräuter einrühren und servieren.

Die Suppe kann je nach Angebot der Jahreszeiten oder Reste im Kühlschrank mit Zucchini, Broccoli, grünen Bohnen, Lauch und ... zubereitet werden. Wichtig ist nur, dass die Gemüse

entsprechend der Garzeit in die Pfanne gegeben werden.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.108 Shrimps-Tomaten-Cocktail

100 g TK-Shrimps	1 TL Cognac
75 g rote Paprika	1 Spritzer Zitronensaft
30 g Kirschtomaten	Salz
1 Frühlingszwiebel	Tabasco
75 g geschälte Tomaten (Dose)	Zucker
1 TL scharfer Ketchup	1/4 Kopf Friseesalat
1/2 TL Sahne-Meerrettich	

1. Shrimps auftauen lassen. Paprika putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. Kirschtomaten putzen und vierteln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
2. Dosentomaten fein pürieren, mit Ketchup, Meerrettich, Cognac, Zitronensaft, etwas Salz, Tabasco und 1 Prise Zucker verrühren. Friseesalat putzen, waschen und trocken schleudern.
3. Alle Zutaten anrichten, mit der Sauce beträufeln und vor dem Essen durchmischen. Dazu passt Toastbrot.

Als Menü für 2: Pot au feu: - Vorspeise: Shrimps-Tomaten-Cocktail - Hauptgericht: Pot-au-feu vom Kaninchen - Dessert: Exotische Eisbombe

Mengenangabe: 2 Personen/Portionen

Zubereitungszeit 25 min

Nährwerte: 77 kcal; F 0 g, KH 5 g

24.109 Souffle-Tomaten

30 g Butter	100 g Pikantje van Gouda
35 g Mehl	1 klein. Zwiebel
1/4 l Milch	2 Eigelb
6 Fleischtomaten	Pfeffer
Pfeffer	Muskat
Thymian	Salz
Semmelbrösel	2 Eiweiß

Die Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Die Milch dazugießen. 5 Minuten köcheln. Abkühlen lassen. Die Tomaten vorbereiten. Mit Pfeffer und Thymian innen leicht würzen und mit Semmelbröseln austreuen. Pikantje reiben. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Zusammen mit dem Eigelb unter die Soufflemasse mischen. Mit Pfeffer, Muskat und Salz kräftig abschmecken. Das Eiweiß sehr steif schlagen und unterheben. Die Masse

in die Tomaten füllen. In eine gebutterte Form setzen. Bei 180 Grad 30 Minuten backen. Sofort servieren, da sonst das Souffle schnell zusammenfällt.

24.110 Südliche Fischsuppe

800 g gemischte Fischfilets (Kabeljau, Seelachs, Goldbarsch, Rotbarsch oder andere)	0.5 l Weißwein trockener
Saft von 1 Zitrone	1 Lorbeerblatt
Salz	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Zwiebel große	1 Zweig(e) Rosmarin (oder 1 Teel. getrock- nete Nadeln)
1 Möhre	4 Knoblauchzehen
2 Stange(n) Staudensellerie	2 Eigelb
2 EL Butter	125 ml Olivenöl
800 g Fleischtomaten	1 Bd. Basilikum

1. Die Fischfilets kalt abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Rundum mit zwei Dritteln des Zitronensafts beträufeln, salzen und zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Die Möhre schälen und in winzige Würfel schneiden. Den Sellerie abbrausen (eventuell bei dicken Stangen die Fäden abziehen) und in feine Scheiben schneiden.
3. Die Butter in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel, die Möhre und den Sellerie bei schwacher Hitze glasig dünsten.
4. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und ohne die Stielansätze grob schneiden. In den Topf geben und mit dem Weißwein und 1/4 l Wasser aufgießen. Das Lorbeerblatt und den Rosmarin hinzufügen und alles salzen und pfeffern. Aufkochen und dann zugedeckt etwa 45 Minuten köcheln.
5. Am Ende der Garzeit die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse in ein hohes Gefäß drücken. Die Eigelbe dazugeben, salzen und pfeffern. Mit dem Handrührer oder Schneebesen verrühren. 6. Dann das Olivenöl in sehr feinem Strahl zufließen lassen und solange weiterrühren, bis eine Mayonnaise entstanden ist. Mit dem restlichen Zitronensaft abschmecken.
7. Die Mayonnaise in die nicht mehr köchelnde, aber heiße Suppe rühren, die Fischstücke einlegen und bei sehr kleiner Hitze etwa 6 Minuten garziehen lassen.
8. Das Basilikum abbrausen und abzupfen, die Blättchen vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Dazu schmeckt trockener Weißwein.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

2800 kJ

24.111 Tomate Mozzarella von Zwergtomaten und Büffelkäse, mit aromatischen Basilikumstreifen

30 g Zwergtomaten	10 Basilikumblätter
250 g Mozzarella	Salz
10 TL Olivenöl (Extra Virgine)	Pfeffer aus der Mühle
10 TL Balsamicoessig	Lollo-Rosso und Lollo-Blond als Bouquette

Zwergtomaten in Scheiben schneiden, dabei Anschnitt und Endstück entfernen. Mozzarella (von Büffel- oder Kuhmilch) in dünne Scheiben schneiden und mit einem runden Ausstecher (Durchmesser 2 cm) ausstechen.

Tomaten und Mozellascheiben mit Salz und Pfeffer aus der Mühle beidseitig würzen und mit Olivenöl und Balsamicoessig marinieren.

Auf Teller abwechselnd Tomaten und Mozzarella kreisförmig anrichten. In der Mitte des Tellers ein kleines Salatgesteck plazieren und ebenfalls mit Marinade beträufeln. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und Tomaten- und Mozellascheiben damit belegen.

Mengenangabe: 4 Personen

24.112 Tomaten Antipasto

3 groß. Fleischtomaten	Salz
<i>Sauce:</i>	Pfeffer
1 EL Rotweinessig	1/2 Mozzarellakäse
1 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl	1 EL Sesamsamen
1 kl. Knoblauchzehe	Schnittlauch

Tomaten halbieren, in dünne Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten. Essig, Öl, durchgepresste Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer verrühren, über die Tomaten gießen. Mozzarella in Würfel schneiden, in Sesam wenden, ohne Fett in einer Bratpfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 kurz anbraten, über den Salat verteilen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

24.113 Tomaten mit Blumenkohl-Curry-Quark

4 mittelgroße Tomaten	100 g frische oder tiefgekühlte Erbsen
<i>FÜLLUNG</i>	1 EL milder Curry
300 g Blumenkohl	250 g Halbfettquark
wenig Salzwasser	1/2 EL Majoranblättchen, fein gehackt

1/2 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

einige Majoranblättchen, für die Garnitur

Vorbereiten: Von den Tomaten Deckel wegschneiden, Tomaten aushöhlen, auf Teller stellen. Blumenkohl in Röschen teilen, Strunk würfeln, im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. knapp weich garen. Erbsen in den letzten 5 Min. mitköcheln, abgießen, abtropfen. Evtl. einige schöne Blumenkohl-Röschen und Erbsen für die Garnitur beiseite stellen. Blumenkohl in kleine Stücke schneiden. Evtl. Curry ohne Fett in einer Bratpfanne leicht rösten.

Füllung: Quark mit dem Gemüse und den restlichen Zutaten mischen. In die Tomaten füllen, Deckel aufsetzen, garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

24.114 Tomaten mit Mozzarella Caprese

Tomaten	1 EL Balsamico-Essig
Mozzarella	3 EL Olivenöl
Basilikum (frisch)	2 EL Orangensaft
schwarze Oliven	Salz
<i>Für die Balsamico-Dressing:</i>	Pfeffer

Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und abwechselnd in Fächerform auf einen Teller schichten. Mit Salz und Pfeffer und etwas Oregano würzen. Mit frischen Basilikumblättern und schwarzen Oliven anrichten.

Dazu reicht man Chiapatta, frisches italienisches Landbrot oder Baguette ohne Butter.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.115 Tomaten mit Mozzarella

12 Tomaten (à ca. 120 g)	250 g Mozzarella
Salz	1 Bd. Basilikum
Pfeffer	1/2 TL getrocknete Kräuter der Provence
100 g Frühstücksspeck	125 ml Hühnerbrühe
4 Scheib. Toastbrot	Oreganoblättchen

Die Tomaten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden, aushöhlen, innen salzen und pfeffern. Tomatendeckel und Frühstücksspeck fein würfeln. Dann den Speck langsam in einer beschichteten Pfanne anbraten und herausnehmen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Das Toastbrot entrinden, würfeln und im Speckfett in der Pfanne rösten. Mozzarella abtropfen lassen und würfeln. Basilikum

abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Brotwürfel mit Tomaten-, Mozzarellawürfeln sowie Basilikum in einer Schüssel vermengen. Mit Kräutern der Provence würzen. Die Masse in die Tomaten füllen.

Die Tomaten in eine Auflaufform setzen, die Brühe angießen und im vorgeheizten Ofen 15-20 Min. garen. Mit Oreganoblättchen garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Person: 395 kcal; E 27 g, F 18 g, KH 31 g

24.116 Tomaten mit Ricotta und Lachs

8 mittelgroße Tomaten	2 EL Butter
Salz, Pfeffer	1 EL Öl
160 g Ricotta	1 Schalotte
1 Ei	4 EL Weißwein
120 g Räucherlachs	2 EL Sahne
Cayennepfeffer	60 g Kräuterbutter
Muskat	

Tomaten häuten, Deckel abschneiden. Aushöhlen und innen leicht salzen sowie pfeffern.

Ricotta mit Ei verrühren. Den Lachs in feine Würfel schneiden und unterheben. Mit Cayennepfeffer und Muskat abschmecken. Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Tomaten mit der Farce füllen und die Deckel daraufsetzen. 1 EL Butter, Öl in einer Form erhitzen. Tomaten hineinssetzen, 15 Min. im Ofen garen.

Schalotte schälen, fein würfeln. In restlicher Butter weich dünsten. Mit Wein und Sahne ablöschen, auf 1 El einkochen. Nach und nach Kräuterbutter unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Tomaten anrichten. Evtl. mit Thymian garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 15 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 320 kcal; E 14 g, F 26 g, KH 5 g

24.117 Tomaten mit Spinatfüllung - Tomates rellenos

800 g Tomaten	100 g gekochter Schinken
<i>Für die Füllung:</i>	einige Blättchen Zitronenmelisse
500 g Spinat	40 g Butter
Salz	50 g Pinienkerne
2 Schalotten	1 unbehandelten Orange, Abgeriebenes und Saft von

frisch gemahlener Pfeffer

Butter für die Form

Außerdem:

2 EL Olivenöl

Die Tomaten waschen. Von jeder Frucht einen Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Mit der Öffnung nach unten auf Küchenpapier stellen und die Tomaten gut abtropfen lassen.

Den Spinat putzen und gründlich waschen. In Salzwasser kurz blanchieren, abseihen, etwas ausdrücken und grob zerkleinern.

Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Schinken in kleine Würfel schneiden. Die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pinienkerne darin goldgelb braten. Die Schalotten- und Schinkenwürfel kurz mit braten. Den Spinat, die abgeriebene Schale der Orange und den Orangensaft in die Pfanne geben und unterrühren. Alles salzen und pfeffern, die Zitronenmelisse untermischen.

Eine Auflaufform mit Butter austreichen. Die Spinatfüllung in die Tomaten verteilen, mit Olivenöl beträufeln und die Tomaten in die Form setzen. Bei 190 °C im vorgeheizten Ofen 20 bis 25 Minuten backen.

Variante: Die Füllung kann durch die Zugabe von 150 g gekochtem Reis verlängert werden und reicht dann für 1,2 kg Tomaten. Den Reis zu Schalotten- und Schinkenwürfeln in die Pfanne geben und kurz mit braten. Dann den Spinat und die übrigen Zutaten zufügen. Wer mag, kann den Spinat durch Mangold ersetzen.

Tipp: Für die Füllung kann man auch tiefgekühlten Blattspinat statt frischer Spinatblätter verwenden. Das spart etwas Zeit und Mühe. Den gefrorenen Spinat einfach nach Packungsanweisung auftauen, gut ausdrücken und grob zerkleinern. Dann, wie im Rezept (Schritt 4) beschrieben, weiterverarbeiten.

Eine ganz ungewöhnliche geschmackliche Kombination. Die abgeriebene Schale und der Saft der Orange harmonieren mit den Tomaten und dem Spinat aufs Beste. Diese Tomaten kann man als warme Vorspeise reichen oder auch als Beilage servieren, vor allem zu Fischgerichten.

24.118 Tomaten und Mozzarella in Öl

500 g Kirschtomaten,

Soja Öl

3 Kugeln Mozzarella à 125 g,

Salz

1 Bd. Basilikum,

Pfeffer

Tomaten abspülen, abtropfen lassen und halbieren. Die Mozzarellakugeln in Scheiben (ca. 1/2 cm) schneiden. Basilikum abbrausen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Alles gleichmäßig in heiß ausgespülte Gläser schichten. Das Öl kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gläser damit randvoll auffüllen und fest verschließen. Im geschlossenen Glas sind diese Antipasti 1 - 2 Wochen haltbar.

24.119 Tomaten und Pfifferlinge auf Broccoliküchlein

4 Tomaten	400 g Broccoli
Knoblauchzehe	2 Eier, evtl. mehr
200 g Pfifferlinge	200 g Mehl
Dörrfleisch	Milch, evtl. etwas
Zwiebel	2 EL gehackte Kräuter

Tomaten häuten, Kerne entfernen, Fruchtfleisch achteln. Mit Zwiebelwürfel, etwas Knoblauch und Butter anschwitzen. Salzen, pfeffern.

Pfifferlinge putzen, große in Scheiben schneiden mit Zwiebel und etwas gewürfeltem Dörrfleisch in heißer Pfanne anbraten.

Broccoliröschen in Salzwasser kochen, abtropfen und auskühlen lassen.

Eier und Mehl mit gehackten Kräutern (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel) vermischen und die Broccoliröschen dazugeben. In einer heißen Pfanne beidseitig backen. Die geschmolzenen Tomaten obenauf geben und darauf die Pfifferlinge anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.120 Tomaten-Antipasto

6 groß. Fleischtomaten, geschält	1-2 Knoblauchzehen, gepresst
<i>SAUCE</i>	wenig Salz
1 1/2 EL Rotweinessig	Pfeffer aus der Mühle
1 EL Sonnenblumenöl	1/2 Beutel Mozzarellini
1 TL Sesamöl	2 EL Sesamsamen
	Schnittlauch für die Garnitur

Tomaten halbieren, in dünne Scheiben schneiden, auf Teller anrichten.

Sauce: Alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut verrühren, über die Tomaten gießen.

Mozzarellini halbieren, im Sesam wenden, in einer Bratpfanne ohne Fett kurz anbraten, über den Salat verteilen. Nach Belieben mit Schnittlauch garnieren.

Die Menu-Idee für Juni/Juli: - Tomaten-Antipasto - Marinierte Kalbsschulter mit Gemüse - Aprikosenherz

Mengenangabe: 4 Personen

24.121 Tomaten-Blumenkohl-Mousse

400 g Blumenkohl
6 Blatt Gelatine

200 g geschlagene Sahne
4 Tomaten

Blumenkohl in Salzwasser oder Milch mit Salz weichkochen. Pürieren und etwas Muskat dazugeben. Die Hälfte der eingeweichten Gelatine dazugeben. Kalt rühren. Geschlagene Sahne unterheben.

Tomaten häuten, entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit Zwiebel, Knoblauch, Salz und Pfeffer anschwitzen. Die andere Hälfte der Gelatine unterrühren. Auskühlen lassen.

Blumenkohl und Tomaten jetzt immer abwechselnd in ein Förmchen oder in Portionsringe füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Beim Anrichten wird die Mousse auf einen Teller gestürzt und mit gemahlenden Pistazien bestreut.

Man kann sie mit einem Spiegel aus kalter Tomatensauce anrichten und kranzförmig Krabben drumherum legen.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.122 Tomaten-Bohnen-Suppe mit Hörnchen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Dos. geschälte Tomaten (850 ml)
1 Dos. weiße Bohnen (425 ml)
1 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe (instant)

200 g kleine Nudeln (z. B. Hörnchen oder Gabelspaghetti)
Salz
1 Bd. Basilikum
Pfeffer

Zwiebel, Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten in der Dose grob zerkleinern. Bohnen abbrausen und abtropfen lassen.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Tomaten mitsamt der Flüssigkeit und die Bohnen hinzufügen. Die Brühe angießen und alles offen ca. 15 Min. garen, dabei ab und zu umrühren.

Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, einige beiseite legen, Rest in Streifen schneiden.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen und in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumstreifen unterziehen. Suppe mit den Blättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 280 kcal; E 11 g, F 7 g, KH 43 g

24.123 Tomaten-Bohnen-Suppe mit Petersilien-Schnittlauch-Püree

200 g Bohnen, weiß	20 g Tomatenmark
1000 g Tomaten	1 Bd. Thymian
175 g Zwiebeln	1500 ml Geflügelfond, aus Instantpulver, ersatzweise Gemüsesfond
150 g Möhren	200 ml Sahne, 30 %
150 g Staudensellerie	1 Bd. Koriander zur Garnitur
1 Bd. Schnittlauch	10 Stk. Gewürzpauschale
2 Bd. Petersilie, glatt	(Salz, Schwarzer Pfeffer)
45 g Crème fraîche, 40 %	
10 ml Rapsöl	

Bohnen über Nacht einweichen. Tomaten halbieren, jeweils vom Strunk befreien und danach würfeln. Zwiebeln abziehen und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Staudensellerie abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Beides kurz blanchieren. Zwischenzeitlich Bohnen im Einweichwasser kochen, zuvor salzen. Schnittlauch und Petersilie grob schneiden, pürieren, mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer vermengen. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen, Tomatenmark, Knoblauch und Thymianzweige hinzugeben. Danach die gewürfelten Tomaten unter Rühren hinzufügen. Mit Geflügelfond auffüllen und 10 Min. köcheln lassen. Das Ganze mit dem Pürierstab aufmixen, mit Sahne, Salz und Pfeffer würzen. Bohnen hinzugeben und kurz durchziehen lassen.

Anrichtehinweis: Suppe auf Teller verteilen, etwas Kräuterpüree auf die Suppe geben und mit Möhrenstreifen und Sellerischeiben sowie Korianderzweigen garnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 196 kcal / 820 kJ

24.124 Tomaten-Bruschetta

2 Knoblauchzehen	Pfeffer
2 Fleischtomaten	8 Scheib. Baguette oder
1 klein. Frühlingszwiebel	4 Scheib. Ciabatta
einige Basilikumblätter	4 EL Olivenöl
Salz	

Backofen auf 250 Grad vorheizen. Knoblauch abziehen, halbieren. Die Tomaten waschen, putzen, fein würfeln. Die Frühlingszwiebel waschen, in 3-4 cm lange Stücke schneiden, diese wiederum in dünne Streifen schneiden. Basilikum in feine Streifen schneiden, mit den Tomatenwürfeln und Frühlingszwiebeln mischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brotscheiben im Ofen goldbraun rösten, dann die heißen Scheiben mit Knoblauch einreiben und mit Olivenöl beträufeln. Mit der Tomatenmasse belegt servieren.

TIPP: Probieren Sie auch zerkleinerten Schafskäse mit Rucola und Walnussöl gemischt. Auf die gerösteten Brotscheiben geben, würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Pro Person: 260 kcal; E 5 g, F 13 g, KH 32 g

24.125 Tomaten-Consomme mit Nockerln

800 g Tomaten	1 Prise Zucker
1 Zwiebel	2 EL geriebener Parmesan
3 Eiweiß	1 EL geriebenes Weißbrot
1/2 Bd. Estragon	100 g Quark
500 ml Rinderbrühe (instant)	2 TL Weizengrieß
4 schwarze Pfefferkörner	1 Eigelb
1 Lorbeerblatt	Pfeffer, Muskat
Salz	

Tomaten waschen, putzen, würfeln. Zwiebel abziehen, hacken. Eiweiß halb steif schlagen. Estragon abbrausen. Rinderbrühe mit Tomaten, Zwiebel, Estragon, Pfefferkörnern, Lorbeer, Salz, Zucker, Eischnee unter Rühren langsam aufkochen. 60 Min. offen ziehen lassen, ansetzenden Topfbelag ab und zu lösen.

Parmesan, Brot, Quark, Grieß, Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskat mischen, Masse 30 Min. kühlen.

Von der Quarkmasse Nocken abstechen, in Salzwasser ca. 7 Min. garen. Suppe abseihen, die Consomme (klare Fleisch-Brühe) aufkochen. Mit Nockerln, evtl. blanchiertem Gemüse, gewürfeltem Rindfleisch und Kräutern in Suppentellern anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

Garen ca. 60 Min.

pro Person: 180 kcal; E 12 g, F 6 g, KH 16 g

24.126 Tomaten-Curry-Suppe

1 Bd. Suppengrün	Salz
1 Gemüsezwiebel (300 g)	Pfeffer
5 EL Olivenöl	1 EL Zucker, evtl. mehr
2 EL Curry, evtl. mehr	1 EL Zitronensaft, evtl. mehr
1/2 l Gemüsebrühe (Instant)	150 g TK-Erbesen
200 ml Rotwein	150 g Creme fraîche
1 kg Tomaten	

Suppengrün und Zwiebel würfeln, im heißen Olivenöl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 andünsten. Curry darüberstäuben, kurz anschwitzen. Mit Brühe und Rotwein ablöschen

und 20 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 5-6 kochen. 750 g Tomaten waschen, grob würfeln und in die Suppe geben.

Nochmals 20 Min. kochen lassen. 250 g Tomaten waschen, häuten, entkernen und in Streifen schneiden.

Suppe pürieren, durch ein Sieb gießen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen. Erbsen und Tomatenstreifen in der Suppe heiß werden lassen. Mit Creme fraîche servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

Pro Portion: 372 kcal / 1562 kJ

24.127 Tomaten-Fenchel-Suppe mit Frischkäse

1 Dos. Tomaten, geschälte (Abtropfgew. 480 g)	Salz
1 Fenchelknolle (300 g)	Pfeffer
1 klein. Zwiebel	1 Prise Zucker
1 TL Tomatenmark	3 Scheib. Toastbrot
1 EL Pflanzenöl	1 EL Margarine
600 ml Gemüsebrühe (Instant)	150 g Bresso Frischkäse (Balance mit Kräutern der Provence)

1. Tomaten abgießen, Flüssigkeit auffangen. Tomaten klein schneiden. Fenchel putzen, waschen und klein würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. 2. Zwiebel und Tomatenmark in Öl anschwitzen. Fenchel zufügen, andünsten. Nach 8 Minuten Tomaten, Brühe und Tomatensaft zufügen und ca. 12 Minuten bei mittlerer Hitze weich köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 3. Toastbrot 1 cm groß würfeln. In der heißen Margarine knusprig brauen. 4. Suppe im Mixer pürieren, erhitzen, Frischkäse unterrühren. Mit Pernod würzen und mit Croutons bestreuen.

Zubereitungszeit 30 Minuten

Pro Portion: 205 kcal / 860 kJ

24.128 Tomaten-Kaltschale mit Basilikumglace

<i>Basilikumglace (ergibt ca. 5dl)</i>	1 unbeh. Zitrone, wenig Schale und 2 El Saft
2 Eier	3/4 TL Salz
siedendes Wasser	wenig Pfeffer
1 grünschaliger säuerlicher Apfel (z.B. Granny Smith)	1/2 TL Zucker
2 EL Hühnerbouillon	<i>Tomatenkaltschale (ergibt ca. 8dl)</i>
2 dl Rapsöl	6 Tomaten, geschält, entkernt
2 Bd. Basilikum	

1 klein. Knoblauchzehe
 2 dl Orangensaft
 1/2 TL Paprika
 1 TL Salz
 wenig Pfeffer

Weitere
 8 Tranchen Rohschinken (ca. 150 g)
 5 gelbe Cherry-Tomaten, geviertelt
 Basilikumblätter zum Garnieren

Basilikumglace: Eier ca. 6 Min. kochen, kalt abschrecken und schälen. Apfel mit dem Messer ca. 1/2 cm dick schälen, Schale mit Eiern und Bouillon fein pürieren. Öl in einem dünnen Strahl vorsichtig begeben, so lange mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Restliche Zutaten begeben, weiterpürieren, bis die Masse grün ist. Masse in ein weites Gefäß geben und ca. 5 Std. gefrieren. Ab und zu mit einer Gabel gut durchrühren.

Tomatenkaltschale: Alle Zutaten pürieren, zugedeckt kühl stellen.

Rohschinken auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Backen: ca. 5 Min. in der oberen Hälfte des auf 230 Grad vorgeheizten Ofens, bis der Schinken knusprig ist. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen.

Servieren: Tomaten-Kaltschale in Suppenteller verteilen, von der Basilikumglace Nocken abstechen, hineingeben. Mit Cherry-Tomaten, Basilikumblättern und Rohschinkenchips garnieren.

Dazu passen: Grissini oder Weißbrot.

Lässt sich vorbereiten: Tomaten-Kaltschale ca. 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren gut durchrühren.

Backen: ca. 5 Min.

Gefrieren: ca. 5 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

pro Person: 663 kcal / 2771 kJ; E 16 g, F 59 g, KH 17 g

24.129 Tomaten-Kartoffel-Suppe

150 g Porree
 1 Stck. Sellerie (50 g)
 1 Möhre (50 g)
 500 g Ochsenbeinscheiben
 1 EL Öl
 750 g Fleischtomaten
 250 g mehligkochende Kartoffeln

Salz
 Pfeffer
 Sojasoße
 1 TL Zucker
 2 Scheib. Toastbrot
 frischer Basilikum
 100 g Crème fraîche

Gemüse putzen und waschen. Porree in feine Ringe schneiden, Sellerie und Möhre grob würfeln. Öl im Topf auf 3 oder Automatik-Kochstelle 7 - 9 erhitzen. Ochsenbeinscheiben, Porree, Sellerie und Möhren kurz anbraten. Mit 1 l Wasser ablöschen, aufkochen und 1 Stunde auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen lassen. Nach 30 Minuten geschälte, geviertelte Kartoffeln und geviertelte Tomaten zugeben. Danach die Suppe durch ein

Sieb passieren, das Fleisch kleingeschnitten zum Schluß wieder in die Suppe geben oder anderweitig verwenden. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Sojasoße abschmecken. Toastbrot entrinden, in Würfel schneiden und in einer Pfanne auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 goldbraun rösten. Basilikumblättchen von den Stielen abzupfen. Suppe ausfüllen. Je 1 EL Crème fraîche daraufgeben. Mit Basilikum und Brotwürfeln bestreut servieren.

107 g Eiweiß, 86 g Fett, 115 g Kohlenhydrate, 7262 kJ, 1733 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

24.130 Tomaten-Kartoffel-Suppe

250 g Vollreife Tomaten	600 ml Gemüsebrühe (Instant)
50 g Frühstücksspeck	150 ml Sahne
2 groß. Schalotten	1 Knoblauchzehe
400 g mehlig kochende Kartoffeln	Salz, Pfeffer
1 EL Tomatenmark	2 EL Basilikumblättchen

Tomaten einritzen, überbrühen, häuten und entkernen. Die Stielansätze entfernen, das Fruchtfleisch würfeln.

Speck in kleine Würfel teilen. Schalotten pellen, hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden.

Speck in einer Pfanne auslassen, herausnehmen. Speckfett in einen Suppentopf geben. Schalotten darin dünsten. Tomatenmark 1 Min. mitgaren.

Kartoffeln, Tomaten, Brühe zufügen. Ca. 30 Min. zugedeckt köcheln lassen.

Dann 50 ml Sahne einrühren, alles pürieren und aufkochen lassen. Knoblauch schälen, dazupressen. Würzen.

Übrige Sahne steif schlagen. Suppe mit je 1 EL Sahne in Suppentassen anrichten, mit in Streifen geschnittenen Basilikumblättchen und Speck garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 30 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 320 kcal; E 10 g, F 20 g, KH 21 g

24.131 Tomaten-Kokos-Suppe

2 rote Chilischoten	Thai-Basilikum
400 g Tomaten (Dose)	<i>Dazu passt:</i>
600 ml Kokosmilch	4 küchenfertige Garnelen
Salz	

1 EL geh. Koriandergrün	1 EL Sojasoße
1 EL Thai-Basilikum	4 Scheib. Toast
1 TL Sesamöl	1 EL Öl

Chilischoten abbrausen, putzen, entkernen, alle weißen Innenhäute entfernen. Chilischoten in feine Würfel schneiden. Tomaten, Chilis und Kokosmilch in einem Topf aufkochen. Alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit etwas Salz abschmecken. Die Suppe pürieren. In Schälchen anrichten. Evtl. etwas Kokosmilch spiralförmig eingießen, mit Thai-Basilikum garnieren.

Garnelen waschen, trockentupfen, hacken. Mit Koriandergrün und Thai-Basilikum vermischen. Mit Sesamöl und Sojasoße würzen. Aus Toast kleine runde Taler ausstechen. Mit der Garnelenmasse bestreichen. Croûtons in heißem Öl goldgelb braten. Croûtons zur Suppe servieren.

24.132 Tomaten-Linsen-Suppe (Tomato Rasam)

1 Pfund Tomaten, am besten italienische	2 TL grobes Salz nach Belieben
3 Tassen gekochte Linsen	1 EL Zitronensaft
1 Tasse Wasser	<i>Für die gewürzte Butter:</i>
1/2 TL Kreuzkümmelsamen	1 EL Usli Ghee (oder Butter)
2 TL Koriandersamen	1 TL schwarze Senfsamen
1/4 TL Cayennepfeffer, evtl. mehr	8 Curryblätter (Kari), frisch oder getrock-
1 EL gehackte Zwiebeln	net, oder
1 TL gehackter Knoblauch	2 EL gehackte frische Korianderblätter

Tomaten blanchieren, schälen und halbieren. Das Fruchtfleisch und die Kerne herauslöfeln und im Mixer, in der Küchenmaschine oder mit einem scharfen Messer fein zerkleinern, die Tomatenhälften beiseite stellen.

Linsen in einen 3 1/2-4 1/2 Liter fassenden Topf geben. 1 Tasse Wasser zufügen und 1 Minute verquirlen, damit einige der Linsen zerdrückt werden. Pürierte Tomaten, Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer, Zwiebeln, Knoblauch und Salz beifügen und das Ganze zum Kochen bringen. Halb zugedeckt 10 Minuten auf kleiner Flamme leise köcheln lassen. Zitronensaft und Tomatenhälften zugeben und ohne Deckel 1 Minute mitkochen, bis die Tomatenhälften erhitzt, aber kaum gar sind, Hitze wegnehmen. Die Suppe zudecken, dann die gewürzte Butter zubereiten.

Gewürze neben dem Herd bereitstellen. Usli Ghee in einer kleinen Bratpfanne sehr heiß werden lassen. Senfsamen hineingeben. Einen Topfdeckel oder Spritzschutz bereithalten, da die Samen hochspritzen. Sobald das Spritzen nachlässt, Curryblätter beifügen und Hitze wegnehmen. Pfanne vom Herd nehmen und einige Sekunden schütteln. Den gesamten Pfanneninhalt in die Suppe geben und gut unterrühren. Wenn Sie statt Curryblätter Korianderblätter verwenden, jetzt beifügen. Die Suppe soll ziemlich dünn sein. Falls sie zu dick ist, Wasser zugießen. Sehr heiß in kleinen Suppenshalen servieren.

Mengenangabe: 68 Personen

24.133 Tomaten-Margarita-Süppchen

1 EL Olivenöl	1/4 TL Zucker
100 g Stangensellerie, in feinen Streifen	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 EL Tomatenpüree	3 EL Tequila, evtl.
600 g Tomaten, in Vierteln	(mexikanischer Agavenschnaps)
2 dl fettfreie Gemüsebouillon	Selleriestängelchen oder Törtilla-Chips zum
1/2 EL Limettensaft	Garnieren

Öl warm werden lassen. Sellerie und Tomatenpüree andämpfen, Tomaten ca. 5 Min. mitdämpfen. 2 Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 25 Min. köcheln. Alles durch ein Sieb streichen. Limettensaft und Zucker begeben, Suppe würzen, Tequila darunterühren, ca. 1 Std. kühl stellen. In Becher oder Gläser verteilen, garnieren. Lässt sich vorbereiten: Suppe ohne Garnitur 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 6 dl

Kühl stellen: ca. 1 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Pro Glas: 32 kcal / 134 kJ; E 1 g, F 2 g, KH 3 g

24.134 Tomaten-Mascarpone-Mousse

6 Blatt weiße Gelatine	100 g Schlagsahne
400 g reife Flaschentomaten (z. B. San Marzano)	125 g Mascarpone
1 Knoblauchzehe	2-3 EL Milch
Salz	1 Schalotte
Zucker	8 EL Balsamico-Essig
Cayennepfeffer	150 g Kirschtomaten (z. B. Tomberrys)
Pfeffer	2-3 grüne Tomaten (z. B. Green Zebra)
	1 klein. Bund/Töpfchen Basilikum

3 Blatt Gelatine einweichen. Stielansatz aus den Flaschentomaten schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und entkernen. 250 g Fruchtfleisch pürieren. Knoblauch schälen, dazupressen. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Cayennepfeffer würzen und erwärmen. Gelatine ausdrücken, im Püree auflösen. In vier Förmchen/Tassen (à ca. 1/8 l Inhalt) verteilen. Ca. 2 Stunden kalt stellen.

3 Blatt Gelatine einweichen. Sahne an schlagen. Mascarpone, Milch, Salz und Pfeffer verrühren. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. 1-2 EL Mascarpone

einrühren, dann in den Rest Mascarpone rühren. Sahne unterheben. Creme auf das Tomatenpüree verteilen. Förmchen weitere ca. 3 Stunden kalt stellen.

Schalotte schälen und fein würfeln. 3 EL Zucker karamellisieren. Mit 1/8 l Wasser und Essig ablöschen. Kochen, bis sich der Zucker gelöst hat, dann ca. 5 Minuten einkochen. Kirschtomaten waschen. Mit Schalotte zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2-3 Minuten köcheln. Auskühlen lassen.

Grüne Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und auf einer Platte oder Tellern verteilen. Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Mousse auf die Tomatenscheiben stürzen. Basilikum waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Etwas über die Mousse streuen, Rest in die Tomatensoße rühren und dazu reichen.

Getränk: kühler Roséwein.

Mengenangabe: 4 Personen

Wartezeit ca. 5 Std.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Portion ca.: 310 kcal; E 6 g, F 22 g, KH 19 g

24.135 Tomaten-Mozzarella mit Pesto

30 g Pinienkerne	120 ml Olivenöl
2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)	1 Bd. Basilikum
8 reife Tomaten	50 g Parmesan am Stück
Salz, Pfeffer aus der Mühle	3 Knoblauchzehen
1 EL Balsamico-Essig	

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, abkühlen lassen. Den Mozzarella aus der Lake nehmen und abtropfen lassen. Die Kugeln in feine Scheiben teilen. Die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden. Früchte ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Tomatenscheiben mit dem Mozzarella auf Tellern anrichten. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Den Essig und 2 EL Olivenöl darüberträufeln. Für das Pesto das Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Einige davon zum Garnieren beiseite legen. Den Parmesan grob zerbröckeln. Den Knoblauch abziehen, mit dem übrigen Basilikum, dem Parmesan, den Pinienkernen und dem restlichen Olivenöl im Mixer fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann löffelweise auf dem Tomatensalat verteilen. Mit dem beiseite gelegten Basilikumblättern garnieren. Nach Wunsch Ciabatta-Brot dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

pro Pers. ca.: 510 kcal; E 25 g, F 42 g, KH 3 g

24.136 Tomaten-Mozzarella überbacken

4 Fleischtomaten	1 EL Fondor (von Maggi),
375 g Mozzarella	grober Pfeffer,
3 EL Olivenöl,	1 TL getrocknetes Basilikum

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Tomaten waschen, trockentupfen, von grünen Stielansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben teilen.

Eine flache, feuerfeste Form mit 1 EL Olivenöl fetten. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd dachziegelförmig hineinschichten.

Mit 'Fondor', grob gemahlenem Pfeffer und Basilikum bestreuen. Das restliche Olivenöl darüber träufeln und auf der zweiten Schiene von oben im Backofen etwa 20 Min. garen. Heiß in der Form servieren. Dazu passt frisches, französisches Stangenweißbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 290 kcal; E 17 g, F 23 g, KH 7 g

24.137 Tomaten-Mozzarella-Suppe mit Frühlingskräutercreme

100 g Putenbrustfilet	Mozzarella Suppe'
1 Knoblauchzehe	1-2 EL Creme fraîche
2 Frühlingszwiebeln	1-2 EL gehackte gemischte Kräuter
1-2 EL Mazola 'Keimöl' + 600 ml Wasser	(Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
1 Beutel Knorr 'Feinschmecker Tomaten	Kerbelblätter zum Bestreuen

Putenbrustfilet in feine Streifen schneiden. Knoblauch pellen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Keimöl in einem Topf auf höchster Einstellung erhitzen, Knoblauch darin glasig braten. Zwiebeln und Putenbrustfilet zugeben und unter Rühren anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

Wasser in den Topf gießen, aufkochen, Beutelinhalt 'Feinschmecker Tomaten Mozzarella Suppe' einrühren und 2 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen. Dabei ab und zu umrühren. Putenbruststreifen und Frühlingszwiebeln in die Suppe geben.

Creme fraîche mit gehackten Kräutern verrühren. Auf jede Suppenportion 1 Klecks Kräutercreme geben, nur leicht unterziehen und mit ein paar Kerbelblättern bestreut servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

24.138 Tomaten-Orangen-Suppe

500 g Tomaten	1 Orange
1 Zwiebel	2 EL Öl
1/2 Knoblauchzehe	200 ml Gemüsefond

Salz	1/2 -1 Tl Zucker
Pfeffer	4 klein. Salbeiblätter
75 g TK-Fleischklößchen	grober Pfeffer

1. 450 g Tomaten vierteln. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Die Orange halbieren, von einer Hälfte die Schale abreiben und 2 El Saft auspressen.
 2. Zwiebeln und Knoblauch in 1 El heißem Öl andünsten. Tomaten zugeben und kurz mitdünsten. Orangenschale, -saft, Fond, etwas Salz und Pfeffer zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen lassen.
 3. Suppe fein pürieren, durch ein Sieb streichen und zurück in den Topf geben. Fleischklößchen darin garen, mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen.
 4. 50 g Tomaten grob würfeln, Salbeiblätter in 1 El Öl braten. Die andere Orangenhälfte so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird, Orange in dünne Scheiben schneiden und mit Tomaten in die Suppe geben. Mit Salbei und grobem Pfeffer servieren.
- Als Menü für 2: Fisch auf Französisch: - Vorspeise: Tomaten-Orangen-Suppe - Hauptgericht: Rotbarbe mit Frisee, Zucchini und Tomaten-Vinaigrette - Dessert: Apfelcreme mit Grenadine

Mengenangabe: 2 Personen/Portionen

Zubereitungszeit 20 min

Nährwerte: 220 kcal; F 13 g, KH 18 g

24.139 Tomaten-Orangen-Suppe

2 Pkg. stückige Tomaten	2 Orangen, Saft von
1 Zwiebel	Zitronenpfeffer
1 Knoblauchzehe	Salz
2 EL Pflanzenöl	Zucker
1 EL Tomatenmark	reichlich Basilikumblätter
100 ml Weißwein	Crème Double

Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden. Basilikum: 1 Teil fein hacken; einige Blätter als Deko zurückhalten. Pflanzenöl im Topf erhitzen, darin die Zwiebeln glasig dünsten. Dann den Knoblauch dazu pressen. Tomaten und das fein gehackte Basilikum dazugeben. Wein und den Orangensaft angießen und aufkochen lassen, evtl. mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Zucker und Zitronenpfeffer abschmecken. Die Suppe in Teller geben. Mit einem Klacks Crème double und einem Deko-Basilikumblatt garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

24.140 Tomaten-Paprika-Mousse

<i>Mousse:</i>	1 EL Tomatenketchup
500 g rote Paprikaschoten	Tabasco
500 g Cherry-Tomaten	<i>Tomatensoße:</i>
2 EL Tomatenmark	500 g Cherry-Tomaten
Zucker	Olivenöl
1/2 Knoblauchzehe	Zucker
5 Blatt weiße Gelatine	Salz
150 g Sahne	Knoblauch
Salz	2 Blatt Gelatine
etwas Zitronensaft	frische Minze zum Verzieren

Mousse: Die roten Paprikaschoten mit einem Sparschäler dünn schälen - das geht nur, wenn sie schön knackig sind. Dann halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden und in einen Topf tun.

Ich häute die schönen, reifen Tomaten, drückte die Kerne heraus und gebe Tomatenfruchtfleisch zusammen mit dem Tomatenmark, einer großen Prise Zucker und dem abgezogenen Knoblauch zu den Paprika in den Topf. Alles lasse ich bei kleiner Hitze eine Stunde lang köcheln. Das geht ohne zusätzliche Flüssigkeit, weil die Tomaten Wasser ziehen. Ich rühre natürlich ab und zu um, damit nichts am Topfboden ansetzt.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im heißen Gemüse auflösen. Danach wird alles püriert und durch ein Haarsieb gestrichen. Heraus kommen etwa 500 Milliliter feinstes Paprika-Tomaten-Püree, das ich abkühlen lasse.

Nun schlage ich die Sahne und ziehe 150 Gramm davon vorsichtig unter das Püree, zunächst nur 30 Gramm, dann den Rest. Voilà! Die Mousse schmecke ich mit Salz, ein paar Tropfen Zitronensaft, Tomaten-Ketchup und Tabasco ab und fülle sie in zehn Gläser oder kleine Formen, die ich für mindestens vier Stunden in den Kühlschrank stelle.

Tomatensoße: Cherry-Tomaten achteln und in etwas Olivenöl dünsten. Zucker, Salz und Knoblauch dazugeben und gelegentlich umrühren, damit der Topfboden nicht beschlägt.

Die Soße durch ein Haarsieb passieren und mit ein paar Tröpfchen Tabasco würzen.

Die erkaltete Soße auf die Mousse geben und mit der Minze verzieren.

Mengenangabe: 10 Personen

24.141 Tomaten-Paprika-Suppe

2 mittelgroße Zwiebeln	1/2-1 TL Kümmel
1-2 Knoblauchzehen, evtl.	1 TL getrockn. Oregano
2 klein. Paprikaschoten (z. B. grün und gelb)	2-3 TL Gemüsebrühe
100 g grüne Bohnen	150 g Mettwurstchen oder Cabanossi
250 g Kartoffeln	Salz
1 EL Öl (z. B. Olivenöl)	schwarzer Pfeffer
1 Dos. (425 ml) Tomaten	evtl. etwas Petersilie

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln teilen, in halbe Ringe schneiden. Knoblauch hacken. Paprika und Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch kurz darin andünsten. Paprika, Bohnen und Kartoffeln mit andünsten.

Mit 1/2 l Wasser ablöschen. Aufkochen und ca. 10 Minuten garen. Tomaten mit Saft zugießen. Im Topf etwas zerkleinern. Kümmel, Oregano und Brühe einrühren. Aufkochen und zugedeckt weitere ca. 10 Minuten garen.

Würstchen in Scheiben schneiden. Zur Tomatensuppe geben und 3-4 Minuten köcheln. Abschmecken. Anrichten und evtl. mit Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Pro Portion: 280 kcal / 1170 kJ; E 16 g, F 22 g, KH 20 g

24.142 Tomaten-Paprika-Suppe

600 g rote Paprikaschoten	1/8 l Tomatensaft
300 g Fleischtomaten	2 EL passierte Tomaten (Fertigprodukt)
1 klein. Möhre	1/2 Bd. Petersilie
1 Stange Bleichsellerie	Salz
2 Schalotten	weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe	100 g Holland-Gouda, alt
40 g Holland-Butter	einige Basilikumblättchen zum Garnieren
3/4 l Geflügelbrühe	

Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch ebenso wie die geschälte Möhre und die abgezogene Selleriestange würfeln.

Schalotten schälen, würfeln, mit der geschälten, fein gehackten Knoblauchzehe in heißer Butter glasig werden lassen. Gemüse zufügen, einige Minuten dünsten.

Brühe, Tomatensaft, passierte Tomaten und die abgespülte, zum Sträußchen gebundene Petersilie zufügen. Die Suppe etwa 25 Minuten kochen lassen. Drei Schaumkellen Gemüse herausheben und in sechs Suppenteller verteilen. Restliche Suppe durch ein Sieb passieren, wieder erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse gießen.

Käse mit dem Handhobel in langen Spänen abziehen. Zusammen mit den abgespülten, trocken getupften Basilikumblättchen über die Suppe streuen. Die Suppe rasch servieren.

Tipp: Übriges Gemüse eventuell mit gebratenem Hackfleisch vermischt am nächsten Tag als Spaghettisauce

Mengenangabe: 6 Portionen

24.143 Tomaten-Prosciutto-Röllchen

20 eingelegte Tomaten, abgetropft	1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
10 dünne Scheiben Prosciutto	1 EL frischen Oregano, gehackt
70 g Ricotta	1 EL Pinienkerne, gehackt
20 g Parmesan, gerieben	

Ricotta, Parmesan, Frühlingszwiebel, Oregano und Pinienkerne mischen. Den Prosciutto auf die Größe der Tomaten zurechtschneiden. Etwas Käsemischung auf dem Schinken verteilen und die Tomate darauf legen und ebenfalls mit der Füllung bestreichen. Dann fest aufrollen und mit einem Spießchen fixieren. Zum Festwerden eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

24.144 Tomaten-Reissuppe

1 1/2 kg reife feste Strauchtomaten;	Salz;
1 mittelgroße Zwiebel;	1/2 TL Zucker;
3 EL Olivenöl;	Pfeffer aus der Mühle;
400 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe,	1 TL gemahlener Anissamen;
selbst gekocht oder instant;	4 Stängel glatte Petersilie;
50 g Rundkornreis;	100 g Crème fraîche

Tomaten waschen und auf einer Kartoffelreibe raspeln oder kurz im Mixer pürieren.

Die Zwiebel fein würfeln und in einem Suppentopf in Öl glasig dünsten. Tomaten dazurühren und aufkochen. Brühe und Reis zufügen und die Suppe bei schwacher Hitze 20 Minuten kochen, zwischendurch umrühren.

Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Anis würzen. Weitere 5 Minuten köcheln. Die Petersilie fein hacken und auf die Suppe streuen. Die Crème fraîche getrennt dazu servieren. Davon rührt sich jeder bei Tisch einen Löffel voll in seine Suppenportion.

Mengenangabe: 4 Personen

24.145 Tomaten-Salat-Teller

4 mittelgroße Tomaten	weißer Pfeffer
1/2-1 Kopfsalat (z. B. Lollo bianco)	etwas Zucker
2-3 Lauchzwiebeln	3 EL Öl (z. B. Olivenöl)
2-3 EL Weißwein-Essig	nach Belieben grober
Salz	Pfeffer zum Bestreuen

Tomaten waschen und den grünen Stielansatz keilförmig ausschneiden. Nach Belieben die Tomaten kochendheiß überbrühen, kurz ziehen lassen und abschrecken. Schale

abziehen und Tomaten in Spalten schneiden. Salat und Lauchzwiebeln putzen, waschen und abtropfen lassen. Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Essig, Salz, etwas Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Salat, Tomaten, Zwiebeln und Marinade vorsichtig mischen. Auf 4 Tellern anrichten. Mit grobem Pfeffer bestreuen. Evtl. frisches Stangenweißbrot dazu reichen.

Als Menü im September 1997: VORSPEISE: Tomaten-Salat-Teller HAUPTGERICHT: Gefüllte Pfannkuchen DESSERT: Pflaumengrütze mit Vanille-Joghurt

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Pro Portion ca.: 110 kcal / 460 kJ; E 2 g, F 8 g, KH 6 g

24.146 Tomaten-Schaumsuppe

1 unbehandelte Orange	1/2 TL Salz
1 Schalotte, gehackt	Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Rosmarinnadeln, gehackt	1/2 TL Zucker
1 EL Olivenöl	2 EL Gin, nach Belieben
4 EL Tomatenpüree	1 1/2 dl Rahm, steif geschlagen
1 Dos. gehackte Tomaten (ca. 800 g)	dünne Grissini für die Garnitur
wenig Muskat	

VORBEREITEN: Für die Garnitur die Hälfte der Orange dünn abschälen, Sterne ausstechen und feine Streifen schneiden, blanchieren. Restliche Schale abreiben, Saft auspressen, alles zugedeckt beiseitestellen.

ZUBEREITEN: Schalotten und Rosmarin im warmen Öl andämpfen. Das Tomatenpüree begeben, kurz mitdämpfen. Tomaten mit der Flüssigkeit dazugießen, ca. 5 Min. kochen, pürieren, durch ein Sieb streichen. In die Pfanne zurückgießen, würzen, Zucker und evtl. Gin dazugeben. Die Suppe aufkochen, Orangensaft dazugießen, von der Platte ziehen, mit dem Mixerstab kurz schaumig rühren, abgeriebene Orangenschale mit dem Schlagrahm mischen, 3/4 unter die Suppe ziehen, anrichten, mit restlichem Schlagrahm und beiseitegestellten Orangenstreifen und -Sternen garnieren.

LÄSST SICH VORBEREITEN: Die Suppe bis und mit Gin 1 Tag im Voraus zubereiten, mit der vorbereiteten Garnitur zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Das Menü zum Vorbereiten: - Tomaten-Schaumsuppe - Gefüllte Entenbrüstli mit Mandarinensoße - Sternentorte

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und Zubereiten: ca. 20 Min.

24.147 Tomaten-Staudensellerie-Cocktail

300 g Cocktailtomaten	150 ml Schlagsahne
200 g Staudensellerie	gehackter Dill
250 g Krabbenfleisch (Nordseekrabben)	Salz
1 EL Zitronensaft	Pfeffer
2 EL Weinbrand	

Tomaten waschen und halbieren. Staudensellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit Krabben, Zitronensaft und Weinbrand mischen. Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen, mit allen anderen Zutaten vermischen, gut abschmecken, unter die Cocktailzutaten ziehen. Cocktail in Portionsschälchen verteilen, mit Dill garniert servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

24.148 Tomaten-Sulz

12 Cherry-Tomaten (ca. 130 g)	1/2 TL Thymianblättchen
2 EL weißer Portwein	1/2 dl weißer Portwein
1 Prise Zucker	1 1/2 dl Wasser
1 Prise Salz	1 Pkg. Sulzpulver für 2 1/2 dl
12 schwarze Pfefferkörner, zerdrückt	

Tomaten mit einem Zahnstocher mehrmals einstechen, auf Haushaltspapier abtropfen. Portwein mit allen Zutaten bis und mit Thymian verrühren. Tomaten begeben, zugedeckt ca. 30 Min. marinieren. Tomaten herausnehmen, beiseite stellen. Marinierflüssigkeit in einen Messbecher gießen. Portwein dazugießen, mit Wasser auf 2 1/2 dl ergänzen. Sulzpulver begeben, unter Rühren aufkochen, abkühlen.

Einfüllen: Ca. 1/3 der flüssigen Sulz in die Gläser gießen, ca. 30 Min. kühl stellen. Vier Tomaten halbieren. Je 2 ganze und 2 halbe Cherry-Tomaten auf die Sulz geben, mit restlicher Sulz übergießen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. fest werden lassen.

Mengenangabe: 4 Gläser von je ca. 2 dl

Kühl stellen: ca. 2 1/2 Std.

Marinieren: ca. 30 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Pro Person: 43 kcal / 180 kJ; E 2 g, F 0 g, KH 4 g

24.149 Tomaten-Suppe mit Fenchel

2 Scheib. Toastbrot	2 TL Tomatenmark
Salz, Pfeffer und etwas Zucker	1 l Gemüsebrühe
200 g Frischkäse	2 Zwiebeln
Kräuter der Provence	1 Fenchelknolle
2 EL Rapsöl	500 g Tomaten

Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen und häuten, kleinschneiden. Fenchel waschen und kleinschneiden, Zwiebeln schälen und würfeln. Zwiebeln in 1 EL Rapsöl anbraten, Tomatenmark und Fenchel zugeben und dünsten. Mit der Brühe ablöschen, Tomaten zufügen und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen. Mit dem Pürierstab verquirlen, den Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und den Kräutern abschmecken. Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in dem restlichen Löffel Rapsöl braten. Auf der Suppe verteilen und mit etwas Fenchelgrün garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

24.150 Tomaten-Vorspeise

1 l Fleischbrühe,	1 Bd. Basilikum (gehackt),
400 g trockenes Brot (Würfel),	2 Knoblauchzehen (gepresst),
4 EL Olivenöl,	Chilipulver,
1 Stange Sellerie (feine Streifen),	Parmesankäse (gerieben),
500 g Tomaten (feine Würfel),	2 EL Olivenöl
1 Bd. Petersilie (gehackt),	

Brühe aufkochen, über das Brot gießen, stehen lassen. Öl erhitzen. Zuerst Sellerie, dann Tomaten darin dämpfen. Brotwürfel ausdrücken und zum Gemüse geben. Alles so lange garen bis das Brot zerfallen ist. Mit Chilipulver würzen. Käse darüber streuen und etwas Olivenöl darüber träufeln.

24.151 Tomaten-Wachteleier

8 Wachteleier	4 EL Olivenöl
8 olivenförmige Kirschtomaten	2 EL weißer Balsamico-Essig
Spieße	Salz, Pfeffer
2 Bd. Schnittlauch	

Eier in etwa 5 Minuten wachweich kochen. Kalt abschrecken, pellen und der Länge nach halbieren. Tomaten etwa 10 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken, häuten und halbieren. Je 1/2 Tomate und 1 Wachtelehälfte auf einen Spieß stecken. Schnittlauch waschen, in feine Ringe teilen. Öl mit Essig verquirlen, Tomaten-Wachteleier damit marinieren, salzen, pfeffern. Im Schnittlauch wälzen. Nach Belieben auf Kresse anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.152 Tomaten-Weißkohl-Suppe

3 Frühlingszwiebeln	1 Tüte Zwiebelsuppenpulver
500 g Tomaten	2 EL Tomatenmark
100 g grüne Paprikaschote	1 Bd. Petersilie
500 g Weißkohl	Salz
250 g Rotkohl	Pfeffer
300 g Staudensellerie	Currypulver
2 Chilischoten	

Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Tomaten, Paprika, Kohlsorten und Sellerie waschen, putzen. Tomaten in Spalten, Paprika in Würfel, Kohl und Sellerie in Streifen teilen. Chili waschen, putzen und hacken.

Zwiebelsuppe nach Anleitung zubereiten. Gemüse, Chili und Tomatenmark darin ca. 10 Min. köcheln lassen, dann 10 Min. ziehen lassen.

Die Petersilie in Streifen schneiden. Suppe mit Salz, Pfeffer, Curry abschmecken. Mit Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

280 kcal; E 13 g, F 10 g, KH 27 g

24.153 Tomatenbrot mit Sardellenfilets Pan y tomate con anchoas

4 klein. Tomaten	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 Knoblauchzehen	3-4 EL Olivenöl, kaltgepresst
4-8 Scheib. Stangenweißbrot (je nach Größe)	12 Sardellenfilets
Salz	12 grüne Oliven, mit Paprika gefüllt

Die Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen und kurz darin ziehen lassen. Dann häuten, halbieren und den Saft mit den Kernen entfernen. Das Tomatenfleisch mit einer Gabel zerdrücken.

Den Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und zu den Tomaten geben.

Die Weißbrotscheiben hellbraun toasten.

Das Tomaten-Knoblauch-Mus auf den Toastscheiben verteilen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl beträufeln.

Die Sardellenfilets gut abtropfen lassen. Die Filets ringförmig auf den Brotscheiben verteilen und in die Mitte je eine Olive legen.

Variante: Sie können die Tomatenbrötchen auch mit einer dünnen Scheibe Rohschinken (Jamón serrano) oder mit Knoblauch-Paprikawurst (Chorizo) belegen. Oder Sie nehmen anstelle von Weißbrot dunkles Bauernbrot.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

24.154 Tomatenbrühe mit Käseklößchen

Brühe:

1.5 l Gemüsefond (Glas)
1 Bd. Suppengrün
500 g Suppentomaten
125 ml Weißwein
Salz
Pfeffer
Zucker

Paprikapulver

1 EL Schnittlauchröllchen

Käseklößchen:

60 g Butter
100 g geriebener Käse
1 Ei
60 g Mehl
Salz

Das geputzte und klein gewürfelte Suppengrün im Gemüsefond garen, die zerschnittenen Suppentomaten darin weich kochen und die Brühe durch ein feines Sieb gießen. Mit Weißwein und den Gewürzen kräftig abschmecken.

Für die Käseklößchen weiche Butter mit Käse und Ei schaumig rühren. So viel Mehl hinzufügen, dass sich Klößchen formen lassen. Die Masse kräftig abschmecken. (Evtl. einen Probekloß machen.) Mit zwei Teelöffeln Klößchen formen und in heißer Gemüsebrühe garziehen lassen.

Die Klößchen in vorgewärmte Suppentassen verteilen, mit Tomatenbrühe auffüllen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Garzeit Suppe: 1 1/2 Stunde

Garzeit Klöße: ca. 10 Minuten

24.155 Tomatenbrühe mit Spießen

1 Zwiebel
1 Bd. geh. Suppengrün
1/2 TL Wacholderbeeren
1/2 TL Pimentkörner
1 1/2 TL Nelken
2 Lorbeerblätter
4 Dos. Tomaten (je 800 g)
2 Eiweiß

Salz

125 g Suppennudeln

300 g Hähnchenbrustfilet

Pfeffer

1 Bio-Zitrone, Saft und abger. Schale

1 EL Olivenöl

2 Tomaten (Würfel)

Zwiebel mit Schale halbieren. Suppengrün und Zwiebel in großen Topf geben. Gewürze, Lorbeerblätter, Tomaten dazugeben, ca. 4 Std. kochen. Über Nacht in einem Tuch abtropfen

lassen. Brühe mit Eiweiß verrühren, langsam aufkochen. Wieder durch Tuch abtropfen lassen. Ergibt ca. 3 l Tomatenbrühe. Brühe auf 1 l (Essenz) einkochen, salzen. Nudeln nach Packungsangabe garen. Filet längs in Streifen schneiden. Salzen, pfeffern, mit Zitronenschale und -saft mischen. 10 Min. ziehen lassen. Fleisch wellenförmig auf Spieße stecken, in Öl ca. 10 Min. braten. Tomatenessenz erhitzen. Nudeln auf Teller verteilen, Essenz angießen, mit Tomatenwürfeln und evtl. Basilikum bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Durchsehen: ca. 13 Std.

Garen: ca. 5 Std.

pro Person ca.: 270 kcal; E 22 g, F 8 g, KH 24 g

24.156 Tomatencarpaccio

Salz und Pfeffer	5 EL Rapsöl kalt gepresst
4 Kräutersträußchen	4 EL Balsamico
1 Ciabatta	160 g Gouda
2 EL Basilikum	120 g Champignons
120 g Frühlingszwiebeln	80 g Rucola
1 TL Zucker	560 g Strauchtomaten
1 EL Limettensaft	

Tomaten säubern, trocknen, Haus ausschneiden und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln säubern, in schräge Röllchen schneiden. Champignons mit Küchenkrepp gut abreiben, Rucola waschen, gut abtropfen lassen, Basilikum zupfen und in Streifen schneiden. Balsamico mit Rapsöl, Limettensaft und Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Ciabatta kross backen und in Scheiben schneiden. Rucolablätter auf flachen Teller auflegen, Tomatenscheiben aufschichten. Frühlingszwiebeln darüber verteilen, mit einem Hobel Champignons und Gouda darüberhobeln und mit der Marinade beträufeln. Basilikumstreifen darüber streuen und nochmals mit Pfeffermühle darüber gehen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

24.157 Tomatencarpaccio, Cäsardressing und Schinken-Chips

20 ml Obst- oder Weißweinessig	2 EL scharfer Senf
60 ml kalt gepresstes Rapsöl	1 TL gehackter Knoblauch
1 Schale(n) Kresse	2 Eigelbe
Salz, Pfeffer	1 Ei
1 Zitrone	320 g Wacholderschinken, dünn geschnitten

60 g geröstete Pinienkerne	120 g Champignons
2 Frühlingszwiebeln	12 Strauchtomaten
2 EL feines Rapsöl	

Vorbereitung: Tomaten waschen, grünen Stieleinsatz ausstechen, in 1/2 cm starke Scheiben zerteilen und auf Tellern anrichten. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge Scheibchen schneiden. Champignons mit Krepp abreiben und in Scheibchen zerteilen. Wacholderschinken auf ein Blech mit Backpapier legen und im Backofen bei max. 130 °C 10-12 Minuten kross backen.

Zubereitung: Ei, Eigelbe, Senf, Knoblauch, Zitronensaft und kaltgepresstes Rapsöl in einen Mixer geben und zu einer sämigen Sauce aufmixen, Essig hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Champignons in feinem Rapsöl anbraten, kurz angehen lassen.

Anrichten: Dressing über das Carpaccio verteilen, Frühlingszwiebeln und Champignons dekorativ darüber geben und mit Kresse bestreuen. Schinken-Chips mittig dekorativ darauf setzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

24.158 Tomatencremesuppe

200 g Fettstoff	Aromat
1300 g Mirepoix, aus Rübli, Lauch, Sellerie und Zwiebeln	Pfefferkörner
2200 g frische Tomaten, kleingeschnitten	Wacholder
800 g Tomatenpüree	Oregano
500 g Weißmehl	Basilikum
10 l Bouillon	Majoran
Salz	Knoblauch
	Speckreste oder Schwarten falls vorhanden

Das Mirepoix im Fettstoff anziehen, Speckreste mit zugeben. Tomaten beifügen und mit dem Tomatenpüree tomatisieren. Mit dem Mehl stäuben und der Bouillon auffüllen. Die Gewürze zugeben und 90 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei des Öfteren rühren. Die Suppe durch ein Sieb passieren, aber nicht mixen. Nochmals aufkochen und abschmecken. Servieren mit Rahmrosette und Basilikumblatt. Bemerkung Je weniger Tomaten verwendet werden, desto mehr Püree muss zugegeben werden. Die fertige Suppe kann mit Rahm verfeinert werden.

Variationen Es können diverse Einlagen verwendet werden wie z.B. Reis, Crevetten, Gin oder Kräuter.

Mengenangabe: 50 Portionen

Kochen 90 Minuten

24.159 Tomatencremesuppe

1 Frühlingszwiebel oder	3 EL Schlagsahne
1 Stange Porree (Lauch)	Salz
1 Möhre	schwarzer Pfeffer
1 Zwiebel	Zucker
3 Fleischtomaten	<i>Evtl.</i>
2 EL Butter	Crème fraîche
1/2 EL Mehl	Krabben
3/4 l Fleischbrühe	

Die Frühlingszwiebel oder Porree (bei Porree nur das Hellgrüne verwenden) klein schneiden. Die Möhre in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Tomaten halbieren und klein schneiden.

Gemüse in der Butter andünsten, mit Mehl bestäuben, mit Brühe auffüllen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb streichen. Mit der Schlagsahne verrühren, erhitzen und würzen. Nach Belieben 1 TL Crème fraîche auf jede Portion setzen oder die Tomaten-Cremesuppe mit Krabben verfeinern.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.160 Tomatencremesuppe

1 kg Strauchtomaten	1 Prise Zucker
100 g Speck (durchwachs.)	Knoblauch
3/4 l Sahne	Öl, Salz, Pfeffer
frischer Oregano	1 Glas Sherry (oder mehr)

Als Erstes schneide ich die Tomaten mit einem kleinen Kreuzschnitt ein wenig ein (dann löst sich die Haut später besser ab) und lege sie kurz in kochendes Wasser, schrecke sie danach unter ' kaltem Wasser ab und ziehe anschließend die Haut ab.

Der gewürfelte Speck wird in einem großen Topf in wenig Öl kurz angebraten. Dann gebe ich die Tomaten und die Sahne dazu und würze mit Oregano, Salz, Pfeffer, Zucker und Knoblauch - alles nach Geschmack. Unter ständigem Rühren ca. 30 Minuten köcheln. Vor dem Servieren gebe ich Sherry dazu.

Mengenangabe: 4 Personen

24.161 Tomatencremesuppe

1 Beutelsuppe Tomate	Pfeffer
3 rohe, geschälte und gewürfelte Tomaten	1/2 l Schlagrahm
Rosmarin	1 Bd. Schnittlauch

1. Der Beutelsuppe gegen Ende der Kochzeit rohe, geschälte, in Würfel geschnittene Tomaten begeben.
2. Mit Rosmarin und Pfeffer abschmecken. Nach dem Anrichten in die heißen Teller je einen Esslöffel geschlagenen Rahm und feingeschnittener Schnittlauch als Garnitur dazugeben.

24.162 Tomatencremesuppe

100 g Butter	Pfefferkörner
650 g Mirepoix, aus Möhren, Lauch, Sellerie und Zwiebeln	Wacholder
1100 g frische Tomaten, kleingeschnitten	Oregano
400 g Tomatenpüree	Basilikum
250 g Weißmehl	Majoran
5 l Bouillon	Knoblauch
Salz	Speckreste oder Schwarten falls vorhanden

Das Mirepoix in Butter anschwitzen, Speckreste mit zugeben. Tomaten beifügen und mit dem Tomatenpüree tomatisieren. Mit dem Mehl bestäuben und der Bouillon auffüllen. Die Gewürze zugeben und 90 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei des Öfteren rühren. Die Suppe durch ein Sieb passieren, aber nicht mixen. Nochmals aufkochen und abschmecken. Servieren mit einem Klecks Sahne und Basilikumblatt. Variationen: Es können diverse Einlagen verwendet werden wie z.B. Reis, Crevetten, Gin oder Kräuter.

Mengenangabe: 25 Portionen

24.163 Tomatengelee

4 Blatt weiße Gelatine	Pfeffer
1/2 Blatt rote Gelatine	1 TL Balsamico-Essig
400 g Tomaten	2 EL geh. Basilikum
1 EL Tomatenmark	4 Mozzarellascheiben
Salz	Rucola zum garnieren

Gelatine einweichen. Tomaten waschen, putzen und kleinschneiden. Pürieren, durch ein Sieb streichen. Mit Tomatenmark verrühren, mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig würzen. Basilikum unterheben. Gelatine ausdrücken, auflösen und unterrühren. Masse in vier gefettete Förmchen füllen und kühlen. Wenn die Masse geliert, Mozzarellascheiben

auflegen und andrücken. Für 2 Std. kühlen. Mit Rucola garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

24.164 Tomatengelee auf Käsevariationen

5 Blatt weiße Gelatine	1 TL Balsamessig
400 g reife Tomaten	2 Stiele Basilikum
1 EL Tomatenmark	Öl
150 g frische oder TK-Erbsen	400 g Käse
1 TL Öl	(z. B. Münsterländer, Camembert, Schmelz-
Salz	käse mit Walnüssen)
schwarzer Pfeffer	Kresse oder Rucola zum Garnieren

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, Stielansatz entfernen, abziehen, entkernen und in Stücke schneiden. Tomatenfruchtfleisch im Mixer pürieren und mit Tomatenmark verrühren. Blanchierte oder aufgetaute Erbsen und Öl hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Essig kräftig abschmecken. Basilikumblätter waschen, gut trocknen, zupfen, im Universalzerkleinerer sehr fein hacken und unterheben. Gelatineausdrücken, im Topf über kleinster Flamme des Sparbrenners oder Gaskochzone 1 (E-Herd auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 2-3) schwenken und auflösen. Etwas von der Tomatenmasse in die aufgelöste Gelatine geben. Danach alles mit der restlichen Tomatenmasse mischen. 4 Förmchen mit Öl auspinseln, Tomatenmischung einfüllen und im Kühlschrank etwa 2 Std. fest werden lassen.

Münsterkäse, Camembert oder Schmelzkäse in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Tomatengelee mit einem spitzen Messer vom Rand der Förmchen lösen. Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und das Gelee auf die Teller stürzen. Mit Kresse oder Rucola garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.165 Tomatengelee auf Käsevariationen

Kresse oder Rucola zum Garnieren	1 TL Balsamico-Essig
400 g	Salz, schwarzer Pfeffer
Käse, z. B. Münsterkäse, Camembert,	150 g frische oder TK-Erbsen
Schmelzkäse mit	1 EL Tomatenmark
Walnüssen	400 g reife Tomaten
2 Stiele Basilikum	4 1/2 Blatt weiße Gelatine
1 TL Rapsöl	

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Tomaten waschen, häuten und ohne Stielansätze in Stücke schneiden. Entkernen und im Mixer pürieren. Mit dem Tomatenmark

verrühren, die blanchierten oder aufgetauten Erbsen und das Öl hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Essig kräftig abschmecken. Die Basilikumblätter von den Stängeln streifen, sehr fein hacken und unter die Mischung geben. Die Gelatine aus dem Wasser nehmen, gut ausdrücken und vorsichtig mit der Masse vermischen. Vier Förmchen mit Öl auspinseln, die Tomatenmischung hineinfüllen. Im Kühlschrank ca. 2 Stunden fest werden lassen. Den Münsterkäse, Camembert oder Schmelzkäse in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden, auf vier Tellern verteilen. Das Tomatengelee am Rand der Förmchen mit einem spitzen Messer lösen, die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und auf den Teller mit Käse stürzen. Mit Kresse oder Rucola anrichten.

Tipp: Wenn man Münsterkäse verwendet, eine feingehackte Frühlingszwiebel in die Tomatenmasse geben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 145

360 kcal / 1506 kJ

24.166 Tomatengelee auf Mozzarella

4 Blatt weiße Gelatine

1/2 Blatt rote Gelatine

400 g Tomaten

1 EL Tomatenmark

Salz, Pfeffer

1 TL Balsamico-Essig,

1 TL Zucker,

5-6 Basilikumblätter

etwas Öl für die Förmchen,

4 große, runde Scheiben Mozzarella,

Rucola zum Garnieren

Gelatine einweichen. Tomaten waschen, in Stücke schneiden, im Mixer pürieren. Durch ein feines Sieb streichen. Tomatenmark unterziehen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker würzen.

Basilikum abbrausen, trockenschütteln, Blätter sehr fein hacken, unter das Tomatenpüree heben. Gelatine auflösen, mit etwas Püree verrühren und unter die restliche Tomatenmasse ziehen.

Masse in 4 geölte Förmchen füllen, in den Kühlschrank stellen. Wenn sie zu gelieren beginnt, Mozzarella auflegen, leicht andrücken und erneut kalt stellen. Dann den Rand mit spitzem Messer lösen. Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Gelee auf gekühlte Teller stürzen und mit Rucola garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Kühlen ca. 2 Std.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 70 kcal; E 6 g, F 3 g, KH 3 g

24.167 Tomatenkaltschale mit Rosmarin-Croûtons

3 Scheib. Toastbrot	Salz, Pfeffer
125 ml Gemüsebrühe (instant)	1 Prise Zucker
750 g reife Tomaten	1 Zweig Rosmarin
2 Zwiebeln	100 ml Sahne
2 Knoblauchzehen	Cayennepfeffer
4 EL Olivenöl	

Das Toastbrot in Würfel teilen. 2/3 davon in eine Schüssel geben, mit der Gemüsebrühe beträufeln. Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, herausheben, kalt abschrecken und häuten. Danach vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, beides fein hacken.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Tomaten dazugeben, zugedeckt 10 Min. dünsten. Das eingeweichte Brot zufügen, alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Erkalten lassen, kühlen.

Rosmarin abbrausen, trockenschütteln und die Nadeln abzupfen. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die übrigen Toastbrotwürfel darin goldbraun rösten. Den Rosmarin zufügen und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sahne halb steif schlagen und mit 1 Prise Cayennepfeffer würzen. Die gut gekühlte Tomatenkaltschale in Suppenschalen oder tiefen Tellern anrichten und je 1 Klecks Sahne in die Mitte geben. Mit den Rosmarin- Croûtons bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 10 Min.

pro Person: 320 kcal; E 5 g, F 22 g, KH 24 g

24.168 Tomatenköpfchen

500 g Tomaten, geschält, entkernt	<i>Sauce</i>
2 EL Tomatenpüree	1 EL Margarine oder Butter
1 Prise Zucker	1 Knoblauchzehen, gehackt
1/4 TL Salz	400 g Tomaten, geschält, entkernt, in 1 cm großen Würfeln
1 Msp. Cayennepfeffer	1 1/2 EL Tomatenpüree
2 EL Sulzpulver	1 Prise Zucker
4 EL Wasser	1/4 TL Salz
2 EL trockener Vermouth	3 Basilikumblätter, in Streifen
50 g Crevetten	1/2 EL Zitronensaft oder Rotweinessig
4 Basilikumblätter, in Streifen	2 dl Gemüsebouillon
2 dl Rahm, steif geschlagen	

Für die Köpfchen 1 Tomate in ca. 1 cm große Würfel schneiden, zur Seite stellen. Die übrigen Tomaten in Stücke schneiden und mit dem Tomatenpüree, Zucker, Salz und Pfeffer im Mixer pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen. Das Sulzpulver im kochenden Wasser

aflösen, mit dem Vermouth zugeben. Die Masse in den Kühlschrank stellen, bis sie am Rand leicht fest ist, dann glattrühren. Crevetten, Basilikum, die zur Seite gestellten Tomatenwürfelchen und zuletzt den Rahm drunterziehen. Förmchen kalt ausspülen, Masse einfüllen und im Kühlschrank ca. 1/2 Tag oder über Nacht fest werden lassen.

Für die Sauce Knoblauch in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, Tomaten, Tomatenpüree, Zucker, Salz, Basilikum mitdämpfen, mit Zitronensaft oder Essig und Bouillon ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln.

Zum Servieren die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Tomatenköpfchen ringsum lösen, auf Teller stürzen.

Sauce warm oder kalt dazu servieren.

Mengenangabe: 6 Förmchen von 1 1/2-2 dl Inhalt

24.169 Tomatenmousse mit Basilikum-Vinaigrette auf Sommersalaten

Für die Tomatenmousse:

500 g sonnengereifte Tomaten
Salz
weißer Pfeffer
Tabasco
6 Blatt weiße Gelatine
120 g Vollmilchjoghurt
120 g Sahne

4 EL Zitronensaft

1/4 TL Salz
schwarzer Pfeffer
1/3 TL Zucker
1 klein. Zwiebel
1/2 Bd. Basilikum

Weitere Zutaten:

30 g Sonnenblumen oder Pinienkerne
einige Blätter Sommersalat
(z. B. Blattsalat, Rucola oder Lollo Rosso)

Für die Basilikum-Vinaigrette:

3 EL neutrales Öl
3 EL kaltgepresstes Rapsöl

100 g Tomaten beiseite legen. 400 g Tomaten waschen, pürieren und nach Belieben durch ein grobes Sieb passieren. Das Püree mit Salz, weißem Pfeffer und einigen Tropfen Tabasco pikant abschmecken.

Die Gelatine nach Packungsbeschreibung einweichen, auflösen und unter das Tomatenpüree rühren, ebenso den Joghurt. Diese Mischung kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Mousse zugedeckt in den Kühlschrank stellen und mindestens drei Stunden fest werden lassen, am besten länger.

Den Zitronensaft mit Salz, Zucker und schwarzem Pfeffer würzen, die Öle unterschlagen. Die Zwiebel fein reiben und zugeben. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und einige Blättchen beiseite legen. Die restlichen in feine Streifen schneiden und zur Vinaigrette geben. Die Kerne ohne Fett in einer kleinen Pfanne rösten.

Die Salatblätter, zum Beispiel Kopf- oder Eichenlaubsalat, waschen, gut abtropfen lassen und auf vier mittelgroßen Tellern verteilen. Die Basilikum-Vinaigrette überträufeln. Von der Tomatenmousse mit zwei Löffeln Nocken abstechen und in die Mitte der Salatblätter setzen. Mit Kernen, Basilikum und Tomatenachteln garnieren.

Tipp: Dieses Rezept eignet sich hervorragend als erfrischende Vorspeise.

24.170 Tomatenpudding mit Basilikumsauce und Krabben

500 g passierte Tomaten oder 700 g Baumtomaten	1 EL trockenen Weißwein
1/4 l Geflügelfond aus dem Glas oder Geflügelbrühe	9 Blatt weiße Gelatine
1 EL Tomatenmark	1 Schuß Sahne
Salz	100 g Krabben
Pfeffer	1 Bd. Basilikum
Zucker	1 Dos. Crème double (125g) oder Schmand oder Joghurt
	2 -3 TL Zitronensaft

Das Tomatenpüree mit Geflügelfond bzw. Geflügelbrühe und dem Tomatenmark verrühren und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Wein abschmecken, dann 5 Minuten kochen lassen. Vorher die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in der warmen Tomatensuppe auflösen. Auf 4 Souffléförmchen (à 0,2 l) verteilen und im Kühlschrank mindestens 2-3 Stunden kalt werden lassen. Vor dem Stürzen die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und dann vorsichtig stürzen. Für die Sauce die Crème double oder Schmand bzw. Joghurt mit dem Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 2/3 des Basilikums in feine Streifen schneiden und dann unter die Sauce geben. Der restliche Basilikum wird als Dekoration gebraucht. Parfait und Sauce auf einem Teller anrichten und dazu die Krabben auf einer Zitronen- oder Limettenscheibe anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.171 Tomatensalsa aus Lanzarote

450 g Tomaten (aus der Dose)	Kreuzkümmel
5 Knoblauchzehen	1 Prise edelsüßes Paprikapulver
2 EL Weinessig	4 EL kalt gepresstes Olivenöl
Salz, Pfeffer	500 frische Tomaten

Die Tomaten aus der Dose mit dem Saft in einen Mixbecher füllen und grob pürieren. Den Knoblauch schälen und dazupressen.

Den Weinessig mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver dazugeben. Alles fein pürieren und nach und nach das Olivenöl darunter mixen.

Die frischen Tomaten waschen und abtrocknen, anschließend den Stielansatz entfernen und in Achtel schneiden.

Tomatenachtel auf einer Platte anrichten, die Tomatensauce darüber verteilen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Vor dem Servieren 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Ziehzeit)

pro Portion ca.: 88 kcal / 368 kJ; E 2 g, F 6 g, KH 6 g

24.172 Tomatenspieße mit Mozzarella

1 rote Paprikaschote	1 TL grober Pfeffer
1 Knoblauchzehe	20 Bocconcini (kleine Mozzarellakugeln)
1 EL Zitronensaft	1 Bd. Basilikum
2 EL Olivenöl	20 Kirschtomaten
1/2 TL Salz	

Paprikaschote abbrausen, vierteln, putzen. Unter dem Backofengrill bräunen, bis die Haut Blasen wirft, herausnehmen, häuten und in sehr feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Paprikawürfel, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer mischen. Mozzarellakugeln zufügen und zugedeckt mindestens 30 Min. marinieren.

Basilikum abbrausen, trockenschütteln, 1 EL davon fein hacken. Mozzarellakugeln darin wälzen.

Kirschtomaten waschen, halbieren, je 1 Hälfte sowie 1 Mozzarellakugel auf Spieße stecken. Restliche Tomatenhälften in große Basilikumblätter hüllen und ebenfalls auf die Spieße stecken.

Tipp: Man kann auch 1 große Mozzarellakugel in 20 Würfel teilen.

Mengenangabe: 20 Stück

Marinieren ca. 30 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Stück: 50 kcal; E 3 g, F 3 g, KH 0 g

24.173 Tomatensuppe

8 Tomaten	2 EL Tomatenmark
3/4 l Instant Fleischbrühe	2 EL Kaffeesahne (10%)
Kerbel (oder Petersilie)	1 kl. Dose Spargelspitzen
1 EL Tomatenketchup	

Tomaten abziehen und in Achtel schneiden. Die Instant Fleischbrühe erhitzen und die Tomatenachtel 10 Minuten in der Fleischbrühe zugedeckt bei milder Hitze ziehen lassen. Das Tomatenketchup, das Tomatenmark mit der Kaffeesahne und dem Kerbel bzw. der Petersilie vermischen, in die Suppe rühren, die Spargelspitzen zugeben und alles bei milder Hitze noch einmal gut erwärmen.

Statt Tomaten: 1 Zwiebel in Butter dünsten. Mit Mehl bestäuben, etwas bräunen lassen, das

Tomatenmark zugeben und dann mit Fleischbrühe auffüllen. Die restliche Zutaten zugeben und alles bei milder Hitze noch einmal gut erwärmen.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.174 Tomatensuppe

1 Bd. Basilikum	50 g Weißbrot vom Vortag
1000 ml Fleischbrühe	75 g Reis
Pfeffer	1000 ml Gemüsebrühe
Salz	Salz
20 g Zwiebeln	15 ml Rapsöl
1 Stk. Eier	30 g Knoblauch
250 g Rinderhack, fein	100 g Zwiebeln
5 g Basilikum, frisch	650 g Rote Paprika
3 g Thymian, frisch	1800 g Tomaten

Tomaten waschen, Strunk entfernen und an der Oberseite über Kreuz einritzen. Kurz in kochendem Wasser blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken, die Haut abziehen, vierteln, von den Kernen befreien und grob hacken. Paprika waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien, vierteln und mit einem Sparschäler die Schale entfernen. Danach grob würfeln. Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch hinzufügen und anschwitzen. Mit etwas Salz würzen. Dann die Paprika hinzugeben und nochmals kurz anschwitzen, mit Gemüsebrühe auffüllen und köcheln lassen. Reis kochen und beiseite stellen. Brot vom Vortag in Wasser einweichen. Thymian, Basilikum waschen, zupfen und fein hacken. Rinderhack mit dem eingeweichten und ausgedrückten Weißbrot, Thymian, Basilikum, Ei, zuvor abgezogenen und fein gewürfelten Zwiebeln gut vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Zu kleinen und gleichmäßigen Klößchen formen und in köchelnder Fleischbrühe garen, herausnehmen und in wenig Fleischbrühe abgedeckt warm stellen (Garpunkt ist erreicht, wenn die Klößchen an der Oberfläche schwimmen). Tomatensuppe vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab leicht pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gekochten Reis gleichmäßig auf tiefe Teller oder Tassen verteilen. Danach die Tomatensuppe hinzugeben. Zum Schluss Rindfleischklößchen und zuvor gewaschene Basilikumblätter dekorativ hinzufügen.

Mengenangabe: 10 Personen

181 kcal / 753 kJ

24.175 Tomatensuppe

400 g Tomaten	1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel	400 ml Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen	Zucker
1 EL Butter	Salz, Pfeffer
1 EL Tomatenmark	2 EL Creme fraîche
Rosmarin und Thymian	

Tomaten kreuzweise einritzen und kurz mit kochendem Wasser überbrühen. Abgießen und abschrecken. Tomaten häuten, vierteln.

Zwiebel sowie Knoblauch abziehen, fein hacken und in der heißen Butter hellgelb andünsten. Tomaten zufügen und kurz mitdünsten. Tomatenmark einrühren, je 1 EL Rosmarin sowie Thymian, Lorbeerblatt dazugeben und die Gemüsebrühe angießen. Einmal aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen, Suppe würzen und im Mixer oder mit dem Schneidstab pürieren.

Suppe in Teller füllen, jeweils zwei Kleckse Creme fraîche daraufgeben und diese mit einem Holzspießchen in Herzform bringen. Ein wenig Suppe auf die Herzen träufeln und ebenfalls in Herzform ziehen. Die Tomatensuppe nach Wunsch mit Basilikum garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Garen ca. 20 Min.

Vorbereiten ca. 15 Min.

pro Person ca.: 110 kcal; E 2 g, F 9 g, KH 5 g

24.176 Tomatensuppe

200 g Kartoffeln	200 ml Tomatensaft
8 Tomaten	Paprikapulver
1 Schalotte	400 g Fischfilet (z. B. Zander oder Forelle)
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl	Zucker
1 TL Tomatenmark	Thymian
400 ml Gemüsebrühe	Oregano

Kartoffeln schälen, wie Tomaten waschen und würfeln. Schalotte, Knoblauchzehen abziehen, hacken und in 2 EL Öl glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und kurz anbraten. Tomatenmark zufügen, anschwitzen. Mit Brühe und Tomatensaft ablöschen. Tomaten sowie 1 TL Paprikapulver zugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen.

Fisch abbrausen, trockentupfen, in Würfel schneiden und in 1 EL Öl auf jeder Seite ca. 2 Min. braten. Fisch in die Suppe geben und weitere 10 Min. gar ziehen lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker sowie je 1 TL geh. Thymian und Oregano abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereiten ca. 45 Min.

pro Person ca.: 250 kcal; E 25 g, F 10 g, KH 12 g, BE 0

24.177 Tomatensuppe

1 TL Rapsöl	Dose
1 Zwiebel, fein gehackt	etwas Basilikumblättern oder Lauchzwiebel-
250 ml Tomatensaft oder Tomaten aus der	scheiben zum Dekor

Rapsöl in eine Pfanne geben, eine fein gehackte Zwiebel bei kleiner Temperatur darin glasig dünsten. Den Tomatensaft bzw. Tomaten mit garen und anschließen pürieren. Mit frischen Basilikumblättern oder kleinen Lauchzwiebelscheiben servieren.

Tipp: Die nicht fastenden Mitesser mögen vielleicht eine Reiseinlage oder ein Ciabatta-Brot als Beilage.

Mengenangabe: 2-4 Personen

24.178 Tomatensuppe

4 bis 5 große Tomaten werden mit Butter zercocht, Dann gibt man Wasser und eingeweichte Semmeln sowie Salz dazu. Noch halbstündigem Kochen alles durch ein Sieb streichen, mit Ei abziehen. Man kann noch kleingeschnittene Wurst dazutun.

24.179 Tomatensuppe

1 Zwiebel	Thymian
Petersilie	Kräutersalz
40 g Butter oder Öl	Bierhefeflocken
6 Tomaten	Muskat
2 Nelken	40 g Vollkornmehl
1 l Gemüsebrühe	2 EL Sauerrahm
1 Lorbeerblatt	Basilikum
Rosmarin	

Die feingeschnittene Zwiebel und die Petersilie in Butter andünsten. Die Tomaten am Stielende kreuzweise einschneiden und dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Nelken in das Lorbeerblatt stecken und mitkochen. Rosmarinstückchen und Thymianblättchen hinzugeben. Mit Kräutersalz, Bierhefeflocken und Muskat würzen. Zuletzt die mit dem Vollkornmehl verrührte saure Sahne hineinrühren. Vor dem Anrichten Lorbeerblatt, Nelken und Tomatenschalen herausfischen. Mit Basilikum bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

24.180 Tomatensuppe

8 dl Tomatensaft	1 EL Zitronensaft
2 dl Orangensaft	1 TL Salz
2 EL Ketchup	einige Tropfen Tabasco
1 Msp. Cayennepfeffer	einige Blätter Basilikum, in Streifen
1 Knoblauchzehe, gepresst	

Suppe: Alle Zutaten bis und mit Tabasco mit dem Schwingbesen gut mischen. Mindestens 2 Stunden kühl stellen.

Anrichten: Suppe in Schälchen oder Teller füllen, Basilikumstreifchen drüberstreuen.

Tipp: Statt Tomatensaft ca. 1 kg reife Tomaten verwenden. Diese schälen, dann halbieren, Kerne entfernen, pürieren. Evtl. zusätzlich 2 El Ketchup oder Tomatenpüree beifügen, verdünnen.

24.181 Tomatensuppe

3 dicke Zwiebeln	1 Prise Zucker
Olivenöl	Salz
5 gepresste Knoblauchzehen	Cayennepfeffer
4-5 Dos. geschälte Tomaten	schwarzer Pfeffer

Zwiebeln in Ringe schneiden, mit Olivenöl andünsten, gepressten Knoblauch hinzugeben, Dosentomaten hinzugeben, mit Prise Zucker würzen, mit Salz, Cayennepfeffer und schwarzem Pfeffer abschmecken, eine halbe Stunde bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

24.182 Tomatensuppe

1 Zwiebel	100 ml Sahne
1 Knoblauchzehe	Salz
3 EL Öl	Pfeffer
2 EL Mehl	2 Zweige Basilikum
4 EL Tomatenmark	2 Zweige Oregano
1 EL Gemüsebrühe (Instant)	2 Zweige Thymian
1 Prise Zucker	4 TL Creme fraîche

Zwiebel abziehen und fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Knoblauch zufügen. Mehl einstreuen und unter Rühren kurz anschwitzen.

Ein Liter Wasser langsam angießen und zum Kochen bringen. Tomatenmark, Gemüsebrühe,

Zucker sowie Sahne verrühren und in die Suppe rühren. Die Suppe nochmals kurz aufkochen lassen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

Suppe in Suppentassen oder tiefen Tellern anrichten. Auf jede Portion 1 TL Creme fraîche geben und etwas verrühren. Mit Kräutern bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Person: 200 kcal; E 3 g, F 17 g, KH 8 g

24.183 Tomatensuppe

2 EL Butter,	3 Eier,
1 gehackte Zwiebel,	5 EL Milch,
4 in Würfel geschnittene Tomaten,	4 Scheib. in Würfel geschnittenes Brot,
4 in Würfel geschnittene Kartoffeln,	1 l Frittieröl,
1 l Wasser,	2 EL Schnittlauch oder Petersilie, feingehackt
Salz,	
Pfeffer,	

Die Butter schmelzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Tomaten und Kartoffeln beigegeben, mit dem Wasser ablöschen, würzen und 1/2 Stunde köcheln lassen. Durch ein Sieb streichen oder mit dem Mixstab pürieren. Die verklopften Eier mit der Milch mischen, salzen und die Brotwürfel darin wenden. Das Frittieröl heiß werden lassen, die Brotwürfel portionenweise auf einer Schaumkelle darin goldbraun herausbacken. Die Suppe in eine gut vorgewärmte Suppenschüssel geben. Die Goldwürfel und zuletzt den Schnittlauch darüber streuen.

24.184 Tomatensuppe

1 EL Öl	200 g altbackenes Weißbrot
1 Zwiebel	1/2 l Hühner- oder Kalbsbrühe
3 Knoblauchzehen	Salz
1 Bd. Petersilie	Zucker
1 kg frische Tomaten oder	Pfeffer
1 g Dose Tomaten	einige Blättchen Basilikum

Öl in einem Topf warm werden lassen, feingeschnittene Zwiebel, durchgepreßte Knoblauchzehe und gehackte Petersilie darin auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten. Frische Tomaten überbrühen und enthäuten, vierteln oder Tomaten aus der Dose mit dem Saft zu den angedünsteten Zwiebeln geben.

Vom Weißbrot die Rinde abschneiden, das Brot würfeln, mit der Hühnerbrühe zu den Tomaten geben, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 etwa 30-40 Minuten langsam kochen

lassen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Suppe durch ein Sieb passieren, nochmals abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit grob gehackten Basilikumblättern bestreuen.

Tip: Die Suppe ließe sich auch einige Stunden zuvor zubereiten und später nur noch mal erwärmen.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.185 Tomatensuppe

500 g Tomaten,	1 Prise Thymian,
1 mittelgroße Zwiebel,	1 Prise Rosmarin,
1/2 Knoblauchzehe,	1 Prise Basilikum,
1 TL Sonnenblumenöl,	1 Spritzer flüssiger Süßstoff,
Salz,	400 ml ent fettete Fleisch- oder Knochenbrü-
schwarzer Pfeffer,	he,
Paprikapulver,	1 EL Sauerrahm (10 % Fett),
1 Prise getrockneter Oregano,	1 EL frisch geriebener Käse (30 % Fett i. Tr.)

Die Tomaten häuten und in kleine Stücke schneiden, dabei den Stielsansatz entfernen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und unter Rühren glasig braten. Die Tomatenstücke dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, dem Oregano, dem Thymian, dem Rosmarin und dem Basilikum würzen. Den Süßstoff dazugeben, durchrühren und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen.

Die Brühe dazugießen und kurz aufkochen lassen. Die Suppe durch ein Sieb passieren. Den Sauerrahm in die heiße Suppe rühren. Mit dem Käse bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

pro Portion: 110 kcal

24.186 Tomatensuppe

50 g durchwachsener Speck	1 Lorbeerblatt
1 mittelgroße Zwiebel	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	Thymian
30 g Butter	Oregano
1 groß. Dose geschälte Tomaten	1 Becher saure Sahne
1/4 l Fleischbrühe	100 g Holland-Gouda, alt
4 EL Tomatenmark	

Den Speck feinwürfelig schneiden. Die Zwiebel schälen, fein hacken. Beides mit der durchgedrückten Knoblauchzehe in der Butter glasig dünsten. Die Tomaten in der Dose mit

einer Gabel zerdrücken. Mitsamt dem Saft in den Topf geben. Brühe zufügen. Würzen und 30 Minuten köcheln lassen. Das Lorbeerblatt herausfischen. Den Topf vom Herd nehmen, Sahne und geriebenen Käse unterrühren. Mit gerösteten Brotwürfeln servieren.

Tipp: Die Suppe mit einem Schuss trockenem Sherry oder Madeira abschmecken.

24.187 Tomatensuppe 'Aurora'

500 g gut gereifte Fleischtomaten,	Pfeffer,
1 mittelgroße Zwiebel (fein gehackt),	2 l Gemüsebrühe,
4 EL Olivenöl,	Brotwürfelchen (Croutons),
1 Sträußlein Thymian,	Butter,
1 Bd. Petersilie,	Parmesan nach Geschmack
Salz,	

Die Tomaten enthäuten, die Samen entfernen. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel in Öl dünsten, die Tomatenwürfel dazugeben und weiterdünsten lassen. Thymian und Petersilie hineingeben, gut umrühren, salzen, pfeffern und 30 Minuten auf mittlerem Feuer kochen lassen. Die Gewürzsträuße herausnehmen, die Masse pürieren und wieder aufs Feuer stellen. So viel Brühe beifügen, dass eine flüssige Creme entsteht. Croutons in Butter anbraten und auf der Suppe mit Parmesan bestreut servieren.

24.188 Tomatensuppe 'Hui buh'

500 g Möhren	Salz, Pfeffer
2 mittelgroße Zwiebeln	etwas Zucker
2 EL Öl	250 g kleine Nudeln (z. B. 'Nickis Kinder- nudeln')
400 g ungebrühte Bratwurst	1 Bd. Petersilie
2 TL Gemüsebrühe	
2 Dos. (à 850 ml) Tomaten	

Möhren und Zwiebeln schälen. Möhren waschen und grob, Zwiebeln fein würfeln.

Öl im großen Topf erhitzen. Wurstmasse in Klößchen aus der Haut direkt ins heiße Öl drücken und darin goldbraun braten. Herausnehmen.

Möhren und Zwiebeln im Bratfett ca. 3 Minuten andünsten, 1/2 l Wasser und Tomaten angießen. Tomaten zerdrücken und aufkochen. Brühe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Ca. 30 Minuten kochen.

Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abtropfen lassen. Nudeln und Klößchen in der Suppe erhitzen. Petersilie waschen, hacken und darüberstreuen.

Siehe Gespenster-Party.

Mengenangabe: 8-10 Kinder

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 270 kcal / 1130 kJ; E 12 g, F 12 g, KH 25 g

24.189 Tomatensuppe Isola

2 EL Margarine	1 Prise Zucker
1 EL Reis	1 EL Tomatenpüree
1 klein. Zwiebel, gehackt	1 TL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, gepresst	1 1/2 dl Rahm, steifgeschlagen
1 kg Tomaten, geviertelt	1 Bd. Basilikum, feingehackt
3 dl Bouillon	1 Bd. Petersilie, feingehackt
1/2 TL Salz	wenig Streuwürze
Pfeffer aus der Mühle	Pfeffer

Reis, Zwiebeln und Knoblauch in der warmen Margarine andämpfen, die Tomaten beigeben, unter Rühren kochen lassen, bis die Tomaten zusammenfallen, mit der Bouillon ablöschen.

Kochzeit: 20-30 Minuten auf kleinem Feuer (nicht zudecken). Würzen, Tomatenpüree beigeben.

Die Suppe durch das Passivite treiben oder durch ein Sieb streichen, in die Pfanne zurückgeben, aufkochen, mit Zitronensaft abschmecken. Den geschlagenen Rahm mit Basilikum und Petersilie vermischen, würzen.

Tomatensuppe in vier Suppenteller oder -tassen verteilen, «grünen» Rahm mit einem Löffel draufgeben.

Variante: Anstelle von Rahm können Sie sauren Halbrahm oder Rahmquark verwenden.

Tipp: Die Suppe kann ebenso gut kalt serviert werden: Die Suppe zubereiten, abkühlen lassen und für 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Erst vor dem Servieren mit dem grünen Rahm garnieren.

24.190 Tomatensuppe mit Bärlauch und Weichkäse in Salzlake

270 g Tomaten	400 ml Gemüsebrühe
160 g Weichkäse in Salzlake	1 1/2 EL Honig
90 g Zwiebel	1 EL Butterschmalz
1 1/2 EL Pinienkerne	1/2 Ciabatta
1/2 Bd. Bärlauch	Basilikum
2 EL weißer Balsamico	Salz, Pfeffer
300 ml Tomatenpüree	

Tomaten abziehen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Pinienkerne leicht anrösten. Weichkäse in Salzlake in

Würfel schneiden. Bärlauch säubern und in Streifen schneiden. Brot kross aufbacken und in Scheiben schneiden. Topf mit Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln darin glasig angehen lassen, Pinienkerne und Tomatenwürfel zufügen. Mit Balsamico ablöschen, Tomatenpüree dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Weichkäse kurz mit anwärmen. Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Bärlauchstreifen bestreuen, etwas Honig darüberträufeln, mit Basilikum garnieren. Ciabattabrot mit anlegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

24.191 Tomatensuppe mit Basilikum-Sahne

200 g Möhren, geschält und geviertelt	2 EL Tomatenmark, evtl. mehr
1 gehackte Zwiebel	2 TL gekörnte Gemüsebrühe, evtl. mehr
10 g Butter	1/2 TL Zucker
1000 g grob gewürfelte Tomaten	300 ml Wasser
Salz	4 EL Basilikum, gehacktes (tiefgekühlt)
Pfeffer	100 ml Sahne

Möhren, Zwiebel, Butter, Tomaten, Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Brühe, Zucker und Wasser in einer Schüssel zugedeckt mit 800 bis 900 Watt etwa 10 Minuten und dann mit 450 Watt weitere 6 Minuten garen. Die Suppe pürieren. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, noch etwas Wasser oder Brühe zufügen. Basilikum in die Sahne geben, und dabei die Sahne halb steif schlagen. Die Suppe auf Tellern oder in Tassen anrichten. Auf jede Portion etwas Basilikum-Sahne geben. Mit Basilikumblättchen dekorieren. Anstelle der frischen Tomaten können auch Tomaten aus der Dose (850g) genommen werden. Die Zugabe von Tomatenmark ist dann nicht erforderlich.

Wissenswertes rund um Tomaten - Tomate ist nicht gleich Tomate. Neben der 'klassischen' Sorte reicht das Angebot von Fleischtomaten, Flaschentomaten, Strauchtomaten bis hin zu den kleinen Cocktailtomaten. - Für Salate, Eintopfgerichte und Aufläufe kann man die normale Tomate oder die Fleischtomate verwenden. Einfach zum Reinbeißen oder als Beilage zum Schinkenbrot empfiehlt sich die Strauchtomate. Ihr Geschmack ist aromatischer, süßer und intensiver. Flaschentomaten werden gern für Suppen gewählt. Sie gelangen überwiegend als Konserven in die Verkaufsregale. Die kleinen, feinen Cocktailtomaten sind beim Dekorieren und für aufgespießte Snacks begehrt. Cocktailtomaten sind auch als Konserven erhältlich. - Tomaten in getrocknetem Zustand, die dann in aromatisches Öl eingelegt werden, eignen sich zum Backen von Tomatenbrötchen und als Beigabe zu Eintöpfen. - Tomaten werden in großen Mengen zur Herstellung von Tomatensaft genutzt. Nicht zu vergessen ist die Verarbeitung der roten Frucht zu Tomatenketchup. - Tomaten sind das ganze Jahr über im Handel erhältlich. Die zur Familie der Nachtschattengewächse zählenden Früchte wachsen im Freien, lassen sich aber auch im Gewächshaus mit künstlicher Beleuchtung ziehen. - Tomaten sind aufgrund des hohen Wassergehalts sehr kalorienarm. So haben 100 g Tomaten nur 73 kJ bzw. 17kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Pro Portion: 0 kcal / 418 kJ; E 2 g, F 7 g, KH 7 g

24.192 Tomatensuppe mit Basilikum-Sahne

1 mittelgroße Möhre	1 Bund/Topf Basilikum
1 mittelgroße Zwiebel	200 g Schlagsahne
1 EL Butter/Margarine	2-3 TL Gemüsebrühe
1 Dos. (850 ml) Tomaten	Cayennepfeffer

Möhre schälen, waschen und kleinschneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Im heißen Fett andünsten. Möhre kurz mitdünsten. Mit Tomaten ablöschen. Aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Basilikum waschen. Blättchen abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein schneiden. In der Hälfte der Sahne pürieren. Restliche Sahne zugießen und halbsteif schlagen.

Suppe mit dem Schneidstab pürieren. Mit Brühe und Cayennepfeffer abschmecken. Mit Basilikum-Creme anrichten. Mit übrigem Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 1000 kcal; E 5 g, F 19 g, KH 11 g

24.193 Tomatensuppe mit Bohnen

2 klein. Knoblauchzehen	Salz
2 EL Sonnenblumenöl	1 Dos. Kidney-Bohnen (à 425 ml)
1 rote Chilischote	1 Dos. grüne Bohnen (à 425 ml)
4 Frühlingzwiebeln	200 g gekochter Schinken
6 Fleischtomaten	schwarzer Pfeffer
3 TL Gemüsebrühepulver	

Knoblauch abziehen und in feine Scheiben teilen. Im heißen Öl goldbraun braten, herausnehmen und beiseite stellen. Chili waschen, putzen, halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden. Frühlingzwiebeln abbrausen, putzen und fein hacken. Tomaten waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln und Chili im Bratfett kurz andünsten. Tomaten sowie 300 ml Wasser zufügen. Mit Gemüsebrühepulver und Salz aromatisieren. Etwa 5 Min. köcheln lassen. Kidneybohnen abgießen, kurz unter kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Grüne Bohnen ebenfalls abgießen. Beides in die Suppe geben, ca. 2 Min. darin erhitzen. Schinken in Streifen schneiden. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schinken und Knoblauch anrichten. Evtl. mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min. Garen 7 Min.

pro Person: 820 kcal; E 60 g, F 25 g, KH 60 g

24.194 Tomatensuppe mit Chäsbrötli

1 EL Butter	1 EL Thymianblättchen
2 Schalotten, grob gehackt	1 TL Salz
2 Knoblauchzehen, grob gehackt	wenig Pfeffer
1 1/2 kg Tomaten, in Stücken	100 g Roggenbrot, in 4 Scheiben
1/2 l Gemüsebouillon	200 g Ziegenkäse, in Scheiben

Butter warm werden lassen. Zwiebeln ca. 3 Min. andämpfen, Knoblauch und Tomaten kurz mitdämpfen. Bouillon und Thymian begeben, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln. Suppe pürieren, durch ein Sieb streichen, in die Pfanne zurückgießen, nur noch heiß werden lassen, würzen. Brotscheiben mit Käse belegen, auf ein-mit Backpapier belegtes Blech legen. Überbacken: ca. 4 Min. in der obersten Rille des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf die angerichtete Suppe verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

Überbacken: ca. 4 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

pro Person: 465 kcal; E 14 g, F 34 g, KH 28 g

24.195 Tomatensuppe mit Croûtons

1 Zwiebel	500 g passierte Tomaten
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
Öl zum Braten	Gemüsebrühpulver
1 D. gehack. Tomaten (400 g)	1/2 kl. Weißbrot

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. In Öl glasig braten. Gehackte und passierte Tomaten zugeben, mit wenig Gemüsebrühpulver würzen. Ca. 10Min. kochen. In der Zwischenzeit das Weißbrot in Scheiben, dann in Würfel schneiden. In Öl knusprig braten. Die Suppe pürieren; mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schalen füllen. Vor dem Servieren Croûtons darübergeben.

Mengenangabe: 4-6 Personen

24.196 Tomatensuppe mit Fleischklößchen

Für die Tomatensuppe

250 g Tomaten
 1/2 Stange Porree
 1 Möhre
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Olivenöl
 1 EL Tomatenmark
 400 ml Brühe
 Salz, Pfeffer

1/2 TL Zucker
 40 g Crème fraîche

Für die Fleischklößchen

1 klein. Zwiebel
 125 g Rinderhackfleisch
 1 Eigelb
 Salz, Pfeffer
 1/2 TL mittelscharfer Senf
 1/2 TL getrockneter Oregano
 1 EL Semmelbrösel

Für die Suppe Tomaten waschen, putzen und zerkleinern. Den Porree putzen, abbrausen und in Stücke teilen. Die Möhre schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch im Öl andünsten. Porree, Möhre und Tomaten zufügen. Tomatenmark, Brühe dazugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. kochen lassen. Für die Fleischklößchen die Zwiebel abziehen und hacken. Mit Hackfleisch, Eigelb, Salz, Pfeffer, Senf, Oregano sowie Semmelbröseln verkneten und aus der Masse mit angefeuchteten Händen Klößchen formen. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken. Die Fleischklößchen hineingeben und in ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Die Suppe mit den Klößchen in tiefen Tellern anrichten und je etwas Crème fraîche einziehen. Evtl. mit Basilikum garniert servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

pro Person ca.: 395 kcal; E 19 g, F 27 g, KH 18 g

24.197 Tomatensuppe mit Hackbällchen

Muskat
 Salz, Pfeffer
 1 Zwiebel
 1 frisches Ei
 1/2 Brötchen oder 2 Scheiben Toastbrot
 300 g gemischtes Hackfleisch
 4 EL Crème fraîche oder Sahne

Zucker
 Salz, Pfeffer
 2 Fleischbrühwürfel
 1.5 kg frische Tomaten
 3 Zwiebeln (ca. 150 g)
 80 g durchwachsener Speck

Für die Tomatensuppe Speckwürfel im Topf hellbraun auslassen, Zwiebelwürfel dazugeben und glasig dünsten. Tomaten waschen, kleinschneiden und mit 1/4 l Wasser und Fleischbrühwürfel dazugeben. 15 Minuten kochen lassen und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Crème fraîche oder Sahne verfeinern. Aus Hackfleisch, dem eingeweichten, ausgedrückten Brot, Ei, fein gehackter Zwiebel, Salz, Pfeffer und Muskat einen Fleischteig bereiten. Kleine Klößchen formen und in der Tomatensuppe 6 Minuten garziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen
Zubereitungszeit (in Min.): 30

24.198 Tomatensuppe mit Hackbällchen

1 Zwiebel	300 g Hackfleisch (Rind und Schwein)
2 Knoblauchzehen	100 g Haferflöckli, fein
1 EL Olivenöl	1 TL Salz
1 Dos. gehackte Tomaten (ca. 800 g)	wenig Pfeffer
6 dl Gemüsebouillon	Olivenöl zum Braten

Zwiebel hacken, Knoblauch pressen, beides im warmen Öl andämpfen. Die Hälfte davon in eine Schüssel geben.

Tomaten und Bouillon dazu-gießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 15 Min. köcheln, pürieren.

Hackfleisch und Haferflöckli mit den Zwiebeln mischen, würzen, kneten, zu 16 Kugeln formen. Hackbällchen im heißen Öl rundum ca. 5 Min. braten. Dazu passen: Brot und Schlagrahm.

Mengenangabe: 4 Personen
Zubereitungszeit 35 Minuten
pro Person: 343 kcal / 1436 kJ; E 20 g, F 18 g, KH 25 g

24.199 Tomatensuppe mit Käse

1 kl. Ds. Tomaten (400 g)	Salz
Instantbrühe	Pfeffer
1 kl. Zwiebel	Basilikum
1 EL Öl	Zucker
1/2 EL Mehl	1 TL Sojasoße
1 Ecke Sahneschmelzkäse	1 EL geh. Petersilie

Tomaten abgießen, den Saft mit Instantbrühe auf 1/4 l auffüllen. Hälfte der Tomaten mit dem Zerkleinerungsstab pürieren, den Rest vierteln. Zwiebel sehr fein würfeln, in Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4-5 andünsten. Mehl dazugeben, mit anschwitzen. Wenig Tomatenbrühe zugießen, Käse zugeben, gut verrühren. Nach und nach restlichen Tomatensaft und Tomatenpüree unterrühren. Die Suppe aufkochen und würzen. Tomatenviertel darin erhitzen, mit Petersilie bestreut servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

24.200 Tomatensuppe mit Klößchen

1 mittelgroße Zwiebel	Rosenpaprika
1 Knoblauchzehe	1 Prise Zucker
1 EL Butter/Margarine	1 Pkg. (250 g) TK-Fleischklößchen
1 Flasche (0,75 l) Tomatensaft	etwas frisches oder
1 EL Gemüsebrühe	1 TL getrockn. Basilikum
Salz, weißer Pfeffer	100 g Schmand oder saure Sahne
1-2 TL Speisestärke	

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit Tomatensaft und 1/4 l Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren, würzen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Stärke und 2 EL Wasser glattrühren. In die Suppe rühren, nochmals aufkochen. Mit Salz, Paprika und Zucker abschmecken.

Fleischklößchen in der Suppe erhitzen. Basilikum waschen und Blättchen, bis auf einige zum Garnieren, in Streifen schneiden. Zur Suppe geben.

Suppe auf Teller verteilen. Schmand oder saure Sahne glattrühren und jeweils einen Klecks daraufgeben. Mit restlichem Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca.: 230 kcal / 970 kJ; E 10 g, F 16 g, KH 11 g

24.201 Tomatensuppe mit Krabben

2 klein. Zwiebeln	weißer Pfeffer
2-3 Möhren (ca. 200 g)	1/2 TL Zucker
2 EL Butter/Margarine	2-3 EL Cognac, evtl.
2 EL Tomatenmark	einige Spritzer Zitronensaft
Salz	120 g Tiefsee-Krabbenfleisch
Cayennepfeffer	125 g Schlagsahne
2 Lorbeerblätter	Dill zum Garnieren
1 kg reife Tomaten (z. B. Suppentomaten)	

Zwiebeln schälen, würfeln. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Möhren darin andünsten. Tomatenmark kurz mit anschwitzen. Salz, Cayennepfeffer und Lorbeer zufügen. 200 ml Wasser angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 16 Minuten garen.

Tomaten waschen, vierteln und zum Gemüse geben. Zugedeckt weitere ca. 30 Minuten köcheln. Suppe durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf streichen. Wieder erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Cognac und Zitronensaft abschmecken.

Krabben evtl. abspülen und abtropfen lassen. Sahne kurz anschlagen. Suppe mit Krabben

und einem Klecks Sahne in tiefen Tellern anrichten. Mit Pfeffer und Dillfähnchen garnieren.

Tipps: Tomaten enthalten viel Säure, daher stets mit etwas Zucker abschmecken. Er mildert die Fruchtsäure. Suppentomaten sind Vollreife weiche Früchte. Sie schmecken sehr aromatisch und werden in der Saison oft günstig angeboten.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 230 kcal / 960 kJ; E 9 g, F 15 g, KH 11 g

24.202 Tomatensuppe mit Mascarpone

Für die Flädle:

50 g Hirseflocken (Reformhaus)

100 ml Milch

1 Ei

0.5 Bd. Kräuter gemischte

Salz

1 EL Butterschmalz zum Braten

50 g Mascarpone (ersatzweise Sahnequark)

Für die Suppe:

1 Möhre

1 Stange(n) Staudensellerie

1 Zwiebel mittelgroße

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl bestes

0.75 l Gemüsebrühe

750 g Tomaten reife

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Zweig(e) frischer Thymian (oder 1/2 Teel. getrockneter)

3 EL Marsala oder anderer Dessertwein

Zum Garnieren:

100 g Mascarpone

1. Für die Flädle die Hirseflocken mit der Milch anrühren, das Ei dazugeben. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken, zum Flädleteig rühren, leicht salzen. Etwa 45 Minuten quellen lassen.

2. Für die Suppe die Möhre schälen, zunächst in Scheiben, dann in Streifen und diese schließlich in kleine Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen, längs in Streifen, diese quer in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und genauso fein würfeln. Den Knoblauch durchpressen.

3. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel glasig braten, dann die Gemüsewürfel zugeben und nur dünsten, nicht bräunen, den Knoblauch einrühren. Die Gemüsebrühe aufgießen, zugedeckt ganz leise köcheln lassen.

4. In einem anderen Topf Wasser zum Kochen bringen. Von den Tomaten den Strunk keilförmig ausschneiden, die Früchte sekundenlang ins kochende Wasser halten, herausheben und enthäuten. Quer halbieren, die Kerne mit einem TL. entfernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden und zur Suppe geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Den Thymian waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen, mit dem Marsala zur Suppe geben. Etwa 30 Minuten leise sieden lassen.

6. In dieser Zeit die Flädle zubereiten: Den Teig kräftig durchrühren, eventuell noch etwas Wasser zugeben, er soll recht dünnflüssig sein. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze in jeweils

1/2 El. Butterschmalz aus dem Teig zwei dünne Pfannkuchen backen, auf Küchenkrepp legen.

7. Die Pfannkuchen mit etwa 50 g Mascarpone bestreichen, leicht salzen, nicht zu fest aufrollen und abkühlen lassen. Mit einem scharfen Messer quer in Scheiben zu Flädle schneiden.

8. Zum Servieren die Suppe im Topf mit dem Pürierstab pürieren. Den restlichen Mascarpone mit 1 Prise Salz glatt rühren. Die Flädle auf 6 Teller verteilen, die Suppe darüber schöpfen und jeweils einen Klecks Mascarpone in die Mitte setzen.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

720 kJ

24.203 Tomatensuppe mit Oliven-Baguette

1 mittelgroße Zwiebel	125 g Mozzarella-Käse
1 Knoblauchzehe	2-3 Stiele Basilikum
4 EL Öl (z. B. Olivenöl)	50 g schwarze Oliven, ohne Stein
2 EL Tomatenmark	1 EL (20 g) Kapern, evtl.
1 Dos. (850 ml) Tomaten	4 Scheib. Baguette
1/2 TL getrockneter Thymian	Salz, Pfeffer
2 TL Gemüsebrühe (Instant)	etwas Zucker

Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Beides in 1 EL heißem Öl andünsten. Tomatenmark einrühren und kurz mit anschwitzen. Tomaten samt Saft und Thymian zufügen. 1/4 l Wasser und Brühe einrühren, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln.

Mozzarella fein würfeln. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen. Oliven, Kapern und 2 EL Öl pürieren. Brot in 1 EL heißem Öl von beiden Seiten goldgelb rösten. Mit der Oliven-Paste bestreichen.

Suppe durch ein Sieb streichen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Oliven- Baguette, Mozzarella und Basilikum anrichten.

Mengenangabe: 4 pro Portion ca.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

260 kcal / 1090 kJ; E 10 g, F 18 g, KH 12 g

24.204 Tomatensuppe mit Pistazienklößchen

30 g Butter	20 g gehackte Pistazien
1 Ei	1 klein. Dose klare Tomatensuppe
60 g Hartweizengrieß	1 Tomate
Salz, Muskat	Petersilie

Butter, Ei, Grieß, Salz und Muskat verrühren, ca. 10 Minuten quellen lassen, gehackte Pistazien untermischen. Tomatensuppe zum Kochen bringen, mit 1 Teelöffel Klößchen abstechen. In der Tomatensuppe 5 - 10 Minuten ziehen lassen.

Mit Tomatenwürfelchen und Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

24.205 Tomatensuppe mit pochierten Eiern

4 frische gekühlte Eier	frisch gemahlener Pfeffer
600 g Fleischtomaten	1 EL Zucker
3 EL Tomatenmark	1 TL Balsamico Essig
500 ml Gemüsebrühe	125 g Crème fraîche
Salz	1/2 Bd. Thymian

Fleischtomaten in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und kalt abschrecken. Stielansatz und Haut entfernen, vierteln. Mit Tomatenmark und Gemüsebrühe kurz aufkochen lassen. Mit einem Schneidstab pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico Essig abschmecken. Kurz aufkochen lassen. Essig mit einem Liter Wasser aufkochen. Eier einzeln in einer Tasse aufschlagen und jeweils in siedendes (nicht kochendes) Essigwasser gleiten lassen. Eier etwa 5 Minuten ziehen lassen. Herausheben und abtropfen lassen. Die Suppe mit Crème fraîche verrühren. Mit den pochierten Eiern in Teller füllen. Mit Thymianblättchen bestreut servieren.

Tipp: Zum Schluss Kürbiskerne darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

250 kcal / 1046 kJ

24.206 Tomatensuppe mit Poulet-Streifen

POULET-STREIFEN

400 g Pouletbrüstli, in ca. 1 cm breiten Streifen

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 TL Rosmarinnadeln, fein gehackt

SUPPE

1 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

3 EL Tomatenpüree 1 El Olivenöl

1 kg Tomate, halbiert, entkernt, gewürfelt

300 g mehlig kochende Kartoffeln, gewürfelt

6 dl Gemüsebouillon

wenig Muskat

1 Zweiglein Rosmarin

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1/4 TL Salz

evtl. Rosmarinnadeln mit Blüten für die Garnitur

Poulet-Streifen mit allen Zutaten gut mischen, zugedeckt ca. 30 Min. im Kühlschrank marinieren.

SUPPE: Zwiebel, Knoblauch und Tomatenpüree im warmen Öl andämpfen. Tomaten und Kartoffeln begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen. Die Bouillon dazugießen, Muskat und Rosmarin begeben, zugedeckt ca. 25 Min. köcheln. Rosmarin herausnehmen, die Suppe fein pürieren, durch ein Sieb streichen, würzen. Poulet-Streifen portionenweise in einer beschichteten Bratpfanne ca. 3 Min. braten, salzen. 2/3 davon auf Suppenteller verteilen, heiße Suppe darüber gießen, restliche Poulet-Streifen darauf geben, garnieren, sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Marinieren: ca. 30 Min.

24.207 Tomatensuppe mit Reis

80 g Langkornreis	Pfeffer
Salz	1 Prise Zucker
1 Zwiebel	1 Bd. Basilikum
1 Knoblauchzehe	1 Bd. Kerbel
1 EL Butter	100 ml Sahne
800 g geschälte Tomaten (Dose)	Pfeffer
500 ml Rinderbrühe (Instant)	

Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser ca. 20 Min garen.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. In der Butter glasig dünsten. Dosentomaten mit Flüssigkeit hinzufügen. Brühe erhitzen und angießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Basilikum, Kerbel abrausen. Blättchen abzupfen, einige für die Garnierung beiseitelegen. Übrige in die Suppe geben. Etwa 10 Min. köcheln lassen.

Suppe durch ein Sieb passieren. Sahne unterziehen, erneut erhitzen und abschmecken. Tomatensuppe in 4 vorgewärmten Tellern anrichten. Jeweils 1 Löffel Reis in die Mitte geben. Mit beiseitegelegten Kräuterblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 380 kcal; E 7 g, F 32 g, KH 16 g

24.208 Tomatensuppe mit Salbeichips

<i>SUPPE:</i>	500 ml Gemüsebrühe
1.5 kg gemischte Tomaten	200 ml Orangensaft
2 Zwiebeln,	Salz, Pfeffer
1 EL Butter	<i>SALBEICHIPS:</i>
1 TL Zucker	8 Salbeiblätter
1 EL Tomatenmark	4 EL Öl
1 EL Weißweinessig	

Für die Suppe die Tomaten waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln und zusammen mit den Tomaten in einem Topf in Butter andünsten. Den Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen. Tomatenmark unterrühren und mit Essig ablöschen. Brühe und Orangensaft angießen und die Suppe bei geringer Hitze zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Für die Salbeichips inzwischen die Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter darin kross frittieren. Die Chips dürfen nicht zu dunkel werden, sonst werden sie bitter. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Suppe fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Salbeichips servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

24.209 Tomatensuppe mit selbstgebackenem Baguette

3 kg Tomaten	Gemüsebrühe
2 Schalotten	Zucker
1 klein. Knoblauchzehe	Olivenöl
Salz	

Die Tomaten häuten und den Stielansatz entfernen. Danach die Tomaten würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch glasig dünsten, die Tomaten dazu geben und anschmoren. Das Ganze 2 bis 3 Stunden auf kleinster Stufe kochen lassen. Die Suppe durch ein Sieb passieren und mit Salz, Zucker und Gemüsebrühe abschmecken.

Menü: Vorspeise: Tomatensuppe mit selbstgebackenem Baguette Hauptgericht: Wildschweinkeule mit Kartoffelpüree und Brokkoli mit gerösteten Pinienkernen Dessert: Vanillecreme mit Himbeerschaum

24.210 Tomatensuppe mit Shiitake-Pilzen

700 g vollreife Tomaten	1 Zweig Thymian
2 Schalotten	1 EL. Öl
1 Knoblauchzehe	1 Bd. Petersilie

1/2 l Gemüsebrühe (Instant)	150 g Shiitake-Pilze
Salz, weißer Pfeffer	1/2 EL Zitronensaft
1 TL Zucker	1 EL Butter
1 TL Sojasoße	3 EL Crème fraîche

Tomaten sehr klein würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Petersilie waschen und hacken, geschälte Schalotten und Knoblauchzehe sehr klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 darin glasig dünsten. Tomaten, Thymian, die Hälfte der Petersilie und Gemüsebrühe dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Sojasoße würzen. Die Suppe im geschlossenen Topf auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 etwa 10 Minuten garen. Anschließend die Suppe durch ein Sieb passieren.

Die Shiitake-Pilze mit Küchenpapier gut abreiben, die Stiele herausdrehen, die Köpfe der Pilze in schmale Streifen schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Butter auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7 - 8 erhitzen, Pilze und die restliche Petersilie hinzu geben, die Pilze unter Rühren braten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Suppe erhitzen, mit Creme fraîche verfeinern, gut abschmecken, in vorgewärmte Teller verteilen. Die Shiitake-Pilze daraufgeben, die Suppe sofort servieren.

14 g Eiweiß, 32 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 2174 kJ, 519 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

24.211 Tomatensuppe mit Sternen

2 Scheib. TK-Blätterteig	1 Dos. Tomaten (850 g)
1 Zwiebel	1 Eigelb
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
2 EL Tomatenmark	Zucker
30 g Mehl	einige Tropfen Zitronensaft
400 ml heiße Brühe	50 g Sauerrahm

Blätterteig nebeneinanderliegend auftauen lassen. Zwiebel abziehen, feinhacken. Öl erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Tomatenmark unterrühren, kurz anbraten. Mehl darüber-stäuben, ca. 3 Min. unter Rühren rösten. Mit der Brühe ablöschen. Tomaten dazugeben, 10 Min. kochen lassen, pürieren, erneut erhitzen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Sterne aus dem Blätterteig ausstechen, auf ein mit Wasser benetztes Blech setzen, mit Eigelb bestreichen, ca. 15 Min. backen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken, Rahm und evtl. Kräuter unterrühren. Suppe mit Sternen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 335 kcal; E 11 g, F 22 g, KH 24 g

24.212 Tomatensuppe mit Tortellini

1 Zwiebel	4 EL Creme fraîche
1 Knoblauchzehe	<i>Das brauchst du außerdem</i>
2 EL Olivenöl	Küchenmesser,
200 ml Gemüsebrühe (Instant)	Schneidbrett,
1 Dos. geschälte Tomaten (850 ml)	2 Töpfe,
Salz, Pfeffer	Schneidstab,
Zucker	Sieb,
125 g Tortellini (aus dem Kühlregal)	Esslöffel
3 Zweige Basilikum	

Schäle Zwiebel und Knoblauch, und hacke beides auf dem Schneidbrett mit dem Messer. Erhitze das Olivenöl in einem mittelgroßen Topf, und brate Zwiebel sowie Knoblauch kurz darin an. Sie dürfen nicht braun werden.

Gieße die Brühe an und gib die Tomaten mit Saft ebenfalls hinein. Alles einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Nimm den Topf vom Herd, püriere die Suppe mit dem Schneidstab.

Bringe im 2. Topf 2 Liter Wasser mit 2 TL Salz zum Kochen. Gare die Tortellini nach Packungsanleitung darin bissfest. Gieße sie in ein Sieb ab, und gib die Pasta in die Suppe. Brause das Basilikum ab, schüttele es trocken, zupfe die Blättchen ab. Verteile dann die Tomatensuppe auf Teller. Setze die Creme fraîche in Tupfen darauf. Garniere alles mit den Basilikumblättchen.

Mengenangabe: 4 Personen

24.213 Tomatensuppe mit Zwiebel sprossen

1 Zwiebel (fein gehackt),	Salz,
1 Knoblauchzehe (gepresst),	Pfeffer,
1 EL Öl,	3 Hand voll Zwiebel sprossen,
500 g geschälte Tomaten (klein geschnitten),	4 EL Creme fraîche
1 l Hühnerbrühe,	

Zwiebel und Knoblauch im Öl andämpfen. Die geschälten Tomaten und die Brühe begeben. Mit dem Mixstab pürieren. Die Sprossen unterrühren und 5 Minuten köcheln lassen. Auf jeden Teller 1 EL Creme fraîche geben und mit der Suppe auffüllen.

24.214 Tomatenterrine

500 g Tomaten	Salz
1 klein. Zwiebel	Zucker
1 Knoblauchzehe	6 Blatt weiße Gelatine
2 EL Öl	350 g süße Sahne
100 g Tiefseekrabben	einige Basilikumblätter
Cayennepfeffer	

Von den Tomaten 100 g abnehmen, Tomateninneres herauslesen und Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden. Restliche 400 g Tomaten vierteln. Zwiebel und Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen und beides darin glasig dünsten. Tomatenviertel und Tomateninneres dazugeben und 10 Minuten dünsten. Krabben hinzufügen und die Masse pürieren. Mit Cayennepfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Gelatine nach Anweisung einweichen und in der heißen Masse auflösen. Masse kühl stellen, bis sie anfängt fest zu werden. Eine Kastenform (1 l) mit Butterbrotpapier auslegen. Sahne steif schlagen und unter die Masse heben. Die Hälfte der Masse in die Form füllen. Tomatenwürfel darauflegen, restliche Masse darübergeben und mindestens 3 Stunden kühl stellen. Tomatenterrine aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit Basilikumblättern garniert servieren. Beilage: Roggenstangenbrot.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.215 Tomato Surprise

6 Kirschtomaten mittlerer Größe	2 EL Sojasauce
150 g Thunfischfilet frisch	2 EL süße Chilisauce
2 Schalotten	Salz, Pfeffer
1 EL Sesamöl, dunkel	Petersilie, glatt
2 EL Olivenöl	

Die Tomaten vom Deckel befreien und mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Den Thunfisch und die Schalotten in sehr kleine Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten abschmecken. Die Tomaten mit dem Tartar füllen, den Deckel halb aufsetzen und mit frittierten Petersilienblättern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

24.216 Toskanische Tomatensuppe (Pappa colpomodoro)

1 kg reife Tomaten,	5 Knoblauchzehen,
350 g altbackenes Brot,	1 Bd. frisches Basilikum,
1 klein. Glas sehr gutes Olivenöl (Olio di oliva extra-vergine),	Salz,
1 1/2 l Fleischbrühe (Würfel),	Pfeffer.

Die Tomaten gründlich waschen, halbieren und von den Kernen befreien. Kleinschneiden und in einem Topf unter gelegentlichem Umrühren 10-15 Min. einkochen lassen. In einem zweiten, größeren Topf die Brühe zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Brotscheiben rösten. Sobald die Brühe kocht, die Brotscheiben hineingehen und einige Minuten aufweichen lassen. Die Tomaten durch ein Sieb streichen und ebenfalls zu der Brühe geben. Die sehr feingehackten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer, die ganzen Basilikumstängel und die Hälfte des Olivenöls hinzufügen. Alles vorsichtig miteinander vermischen und etwa 30 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen, bis die Suppe dicklich wird. Die Basilikumstängel herausnehmen und die Suppe in eine Servierschüssel oder in einzelne vorgewärmte Suppentassen umfüllen. An jede Portion nochmals etwas frisch gemahlener Pfeffer und ein wenig Olivenöl geben und die Tomatensuppe sehr heiß servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

24.217 Überbackene Tomatensuppe

200 g Porree,	500 g Fleischtomaten (ersatzweise Tomaten aus der Dose)
150 g Zwiebeln	1 EL Mehl
50 g durchw. Speck,	1/8 l Weißwein
1 EL Öl	1/2 l Brühe (evtl. Instant)
3 Knoblauchzehen,	4 Scheib. Stangenweißbrot
1 Zweig Rosmarin	20 g Butter oder Margarine
1 Zweig Thymian	50 g geriebener Gruyere
1 Lorbeerblatt	1 Prise Zucker, evtl.
1/2 Bd. Petersilie	

Porree putzen, Zwiebeln pellen, alles klein schneiden. Speck würfeln, in Öl im Topf auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten, Porree und Zwiebeln zugeben, Knoblauchzehen hineinpresse. Mit Rosmarin, Thymian, Lorbeer und grob gehackter Petersilie würzen. Gewürfelte Tomaten zugeben und einkochen lassen. Mehl überstäuben und unterrühren, mit Weißwein und Brühe auffüllen. Die Suppe 20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen lassen. Weißbrot in Butter von beiden Seiten in einer Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-8 goldbraun rösten. Käse auf die etwas abgekühlten Croûtons streuen. Suppe in feuerfeste Tassen füllen, Croûtons darauflegen, unter dem vorgeheizten Grill etwa 4 Min. überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.218 Übergrillte Tomaten

4 Tomaten	200 g kerniger Frischkäse
1 TL Öl	Oregano
60 g Emmentaler Käse	frisch gemahlener Pfeffer

Tomaten in Scheiben schneiden und auf eine hitzebeständige Platte legen. Mit Öl bepinseln und 3 Minuten unter den vorgeheizten Grill setzen. Emmentaler Käse reiben, mit Frischkäse und Oregano verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Masse auf die Tomaten verteilen und goldgelb übergrillen. Beilage: Baguette.

Mengenangabe: 4 Portionen

24.219 Weiße Tomatenmousse

1 3/4 dl Wasser	wenig Pfeffer aus der Mühle
400 g Tomaten (z.B. Fleischtomaten), in Stücken	2 Blatt Gelatine, ca. 5 Min in kaltem Wasser eingelegt, abge- tropft
1/4 TL Zucker	1 1/2 dl Rahm, steif geschlagen
1/2 Knoblauchzehe, gepresst	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1/2 TL Salz	

Wasser mit Tomaten, Zucker und Knoblauch aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 30 Min. köcheln, würzen. Alles in eine Schüssel gießen, abkühlen, ca. 1 Std. kühl stellen. In ein feines Tuch geben, über Nacht zugedeckt im Kühlschrank abtropfen lassen (ergibt ca. 2dl Saft). Tomatenmark beiseite stellen, dabei das Tuch keinesfalls ausdrücken, damit der Saft nicht trüb wird. Tomatensaft in einer kleinen Pfanne nur leicht erwärmen, Gelatine darunter-rühren, durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Etwas abkühlen, kühl stellen, bis die Masse am Rand leicht fest ist, glatt rühren. Schlagrahm darunterziehen, Mousse zugedeckt ca. 4 Std. kühl stellen. Beiseite gestelltes Tomatenmark würzen, pürieren. Servieren: Teller ca. 1 Std. vor dem Servieren kühl stellen. Tomatenpüree in 4 Schälchen anrichten. Aus der Mousse mit dem Glaceportionierer 8 Kugeln formen, auf den gekühlten Tellern anrichten.

Lässt sich vorbereiten: Tomatenmousse und Püree 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 4 dl

Kühl stellen: ca. 5 Std.

Abtropfen: ca. 12 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.**pro Person:** 148 kcal / 616 kJ; E 2 g, F 13 g, KH 5 g**24.220 Zottarella al forno***Zutaten*

4 reife Fleischtomaten
 250 g Zottarella (Mozzarella)
 Olivenöl

Salz

schwarzer Pfeffer a.d.M.
 1 Knoblauchzehe
 frisches Basilikum zum Dekorieren

Schöne reife Fleischtomaten halbieren und in eine mit Öl ausgegossene Form setzen. Salzen, pfeffern, mit gehacktem Knoblauch bestreuen und mit Öl beträufeln. Im heißen Ofen backen. Dann mit Basilikumblättern und Zottarellascheiben belegen. Das ganze noch einmal mit Öl beträufeln und im Ofen überbacken. Sowie der Käse verläuft, herausnehmen. Mit Basilikumblättern dekorieren und als Vorspeise warm servieren. Wünschen Sie eine kalte Vorspeise, sollten Sie die Tomaten nach dem Backen erkalten lassen. Erst danach werden die Tomaten mit Zottarellascheiben und Basilikum belegt. In diesem Fall nicht nur mit Öl, sondern auch mit einigen Tropfen Basilikum beträufeln.

Mengenangabe: 4 Portionen**24.221 Zucchini in roher Tomatensauce Zucchini in salsa cruda di pomodoro**

1.5 kg nicht zu große Zucchini
 Salz
 3/8 l Tomatensaft
 1/4 l Olivenöl

3 mittelgroße Knoblauchzehen
 schwarzer Pfeffer (Mühle)
 4 Bd. Basilikum

Zucchini putzen, waschen und der Länge nach in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Küchenkrepp ausbreiten und dünn mit Salz bestreuen. Zucchini so in 15 Min. Wasser ziehen lassen. In der Zwischenzeit Tomatensaft mit 1/8 l Öl verquirlen. Knoblauchzehen pellen, in den Tomatensaft pressen, herzhaft salzen und pfeffern. Zucchini-scheiben trockentupfen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini-scheiben darin portionsweise von allen Seiten braun braten, danach wieder auf Küchenkrepp ausbreiten. Zucchini-scheiben mit dem Basilikum in ein Glas schichten, mit der Tomatensauce übergießen und zugedeckt eine Nacht durchziehen lassen. Zucchini entweder allein oder als Bestandteil einer großen Vorspeisenplatte servieren.

Und so wird serviert: Eine große Platte mit Salatblättern auslegen. Zucchini-scheiben daraufgeben. Schwarze und grüne Oliven, gehobelten Käse und hauchdünne Salamischeiben

mit auf die Platte geben. Frisches Baguette dazu servieren. Je kleiner die Zucchini sind, die Sie für diese Vorspeise verarbeiten, um so besser. Sie sind im Fruchtfleischfester und im Geschmack viel ausgeprägter. Zucchini machen in der Küche keine Arbeit, weil sie nur gewaschen und nicht auch noch geschält werden müssen.

Mengenangabe: 4-6 Portionen

Marinieren: über Nacht

Zubereiten: 1 Stunde

Pro Portion, (bei 6 Port.): 475 kcal; E 3 g, F 42 g, KH 16 g

24.222 Zucchinisuppe mit Tomaten

1 Zwiebel	2 EL Sahne saure
2 EL Sonnenblumenöl, kaltgepreßt	4 EL Crème fraîche
2 EL Gemüsebrühe gekörnte	2 Knoblauchzehen
600 g Zucchini junge	2 Handvoll Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Basilikum, Majoran), frisch gehackt
2 TL Bohnenkraut	Currypulver
2 TL Thymian	Cayennepfeffer
250 g Tomaten reife, aromatische	

1. Die Zwiebel würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und darin glasig dünsten. 1/2 l Wasser und die gekörnte Brühe dazugeben und aufkochen lassen.
2. Die Zucchini waschen, raspeln und mit dem Bohnenkraut und dem Thymian in die Brühe rühren. Die Suppe etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
3. Die Tomaten waschen und entkernen. Das Innere in die Suppe geben, und alles mit dem Pürierstab pürieren. Das Tomatenfleisch klein würfeln und beiseite stellen.
4. Die saure Sahne mit der Crème fraîche verquirlen und in die Suppe rühren. Den Knoblauch dazupressen.
5. Die Kräuter hinzufügen, die Suppe mit je Prise Curry und Cayennepfeffer abschmecken. Die Tomatenwürfel darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

660 kJ

Index

- AAL
Geschmorter Aal in Orangen-Tomaten-Sauce, 96
- AGNOLOTTI
Agnolotti mit getrockneten Tomaten, 335
- ALKOHOLFREI
Tomatenfresh, 205
- AMARANT
Amaranth-Suppe mit Tomaten, 597
- ANANAS
Enten-Curry, 178
Hühnerbrust süß-sauer, 185
- ANDALUSIEN
Tortilla andaluz, 33
- ANIS
Hackfleischbällchen an Tomatensauce, 130
- ANTIPASTI
Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 623
Eingelegte Tomaten & Oliven, 632
Insalata Caprese, 653
Pistazienpesto, 555
Tomaten Antipasto, 685
- ANTJE
Apfel-Tomaten-Toast, 9
Brokkoli-Tomaten-Gemüse, 1
Feinschmecker-Tomaten, 632
Käse-Tomaten, 277
Käsetaler auf Tomaten, 590
Kräuterfisch mit Tomaten, 100
Tomaten mit Nusshaube, 311
Tomaten-Paprika-Suppe, 702
Tomateneier 'Almelo', 594
Überbackene Auberginen mit Tomaten, 321
Würzig gefüllte Tomaten, 322
- APERIO
Crostini al pomodoro, 12
Tomaten im Pfefferminzteig, 620
- APFEL
Apfel-Tomaten-Suppe, 625
Apfel-Tomaten-Toast, 9
Gemüsecurry mit Mandeln, 267
Tomaten-Apfel-Chutney, 565
- APRIKOSE
Aprikosen-Tomaten-Ingwer Suppe, 625
- APRIL
Crostini al pomodoro, 12
Gnocchi alla Romana, 365
Klare Tomaten-Bouillon, 663
Maria-Isabels Eintopf, 68
Penne mit Peperoni-Tomaten-Soße, 396
Penne mit Tomaten-Mozzarella-Soße, 398
Putenrollbraten mit Tomatenfüllung, 195
Risotto im Körbchen, 478
Scharfe Tomatensauce zu kurzgebratenem Fleisch, 560
Spaghetti mit Tomaten-Rucola-Soße, 437
Spargel mit Tomaten-Vinaigrette, 520
Tomaten-Mozzarella überbacken, 698
Tomatensuppe mit Hackbällchen, 731
- ARABISCH
Fisch an Tomatensauce - Samak Quwarmah, 88
Gefüllte Auberginen, 247
Tomaten mit Nuß-Rosinen-Reis, 620
Tomaten-Salat mit Bulgur, 529
- ARBEIT
Gebratener Tofu mit Gemüsehirse, 602
- ARD-BUFFET
Gnocchi mit Tomatensauce, 366
- ARTISCHOCKE
Artischocken mit Tomaten, 231
Gebratene Scampi auf Artischocken-Tomaten-Gemüse, 641
Pizza 'capricciosa', 403
Pizza mit Artischocken und Pilzen, 406

ASIEN

- Enten-Curry, 178
- Hühnerreis Hainan, 186

AUBERGINE

- Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 623
- Antipasto con m e pomodori, 624
- Auberginen in Senfsauce, 597
- Auberginen mit Dal, 231
- Auberginen mit Tomaten, 232
- Auberginen-Auflauf mit Mozzarella, 51, 223
- Auberginen-Pizza, 233
- Auberginen-Taler, 626
- Auberginen-Tomaten-Auflauf, 51
- Auberginen-Tomaten-Gemüse, 1
- Auberginen-Tomatengratin, 52
- Auberginen-Tomatensoße, 547
- Auberginenpfanne mit Kichererbsen, 598
- Auberginensuppe, 626
- Auberginentaler, 234
- Auberginentopf mit Kapern, 599
- Boumiano - Bohémienne (Auberginen-Tomaten-Topf), 238
- Couscous mit Lamm und Gemüse, 122
- Gebackene Auberginen mit Tomatensauce, 640
- Gefüllte Auberginen, 247, 603
- Gefüllte Auberginentaschen, 248
- Gemüse-Kuchen mit Sardellen, 359
- Gemüsegratin mit Tintenfisch, 59
- Gemüsepäckchen, 268
- Heilbutt mit Auberginen, 274
- Imam bayildi, 275
- Kartoffel-Auberginen-Auflauf, 279
- Lammkoteletts mit Auberginen, Knoblauch und Tomaten, 144
- Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 287
- Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen, 378
- Marinierte Auberginen, 668
- Moussaka, 152, 612

- Musaka mit Auberginen, 69
- Nudeln mit Auberginen und Tomaten, 390
- Ratatouille, 618
- Thunfisch in Tomatensoße und Auberginen, 114
- Tomaten-Auberginen-Soße, 565
- Überbackene Auberginen mit Tomaten, 321

AUFLAUF

- Agnolotti mit getrockneten Tomaten, 335
- Auberginen-Auflauf mit Mozzarella, 51
- Auberginen-Tomaten-Auflauf, 51
- Auflauf mit Champignons und Tomaten, 52
- Brotauflauf mit Tomaten, 54
- Ciabatta-Auflauf mit Strauchtomaten und Basilikumsahne, 56
- Gebackene Mozzarellatomen, 58
- Gefüllte Muschelnudeln mit Tomaten, 58
- Grießauflauf mit Hühnerleber, 60
- Grüne Nudelkasserolle, 61
- Hack-Pizza mit Spiegelei, 62
- Kartoffel-Auberginen-Auflauf, 279
- Kartoffel-Tomaten-Auflauf, 62
- Kartoffelauflauf mit Tomaten und Mozzarella, 63
- Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen, 378
- Nudelauf mit Tomatencreme, 70
- Ravioli mit Tomaten-Pilz-Soße, 412
- Reisauflauf mit Fenchel und Tomaten, 70
- Roggen-Tomaten-Auflauf, 71
- Saftiger Tomaten-Hack-Auflauf, 73
- Tomaten-Auflauf alla caprese, 74
- Tomaten-Ciabatta-Auflauf, 75
- Tomaten-Farfalle, 76
- Tomaten-Fisch-Auflauf, 76
- Tomaten-Kartoffel-Auflauf, 78
- Tomaten-Porree-Auflauf mit Käse-Soße, 79

- Tomaten-Zucchini-Auflauf, 81
- AUFSTRICH
- Bruschetta mit Tomate, Basilikum und Parmesan, 11
 - Tomatolli, 22
- AUGUST
- Basilikum-Tomaten auf Röstbrot, 9
 - Bohnen-Tomaten-Champignon-Gemüse, 237
 - Champignon-Tomatensalat, 495
 - Cocktailtomaten mit Avocadofüllung, 241
 - Eingelegte Tomaten, 36
 - Erbsen-Tomaten-Pfanne, 57
 - Essig-Tomaten, 37
 - Fisch mit Tomaten-Salsa, 90
 - Fischlasagne mit würziger Tomatensoße, 355
 - Gefüllte Ochsenherztomaten, 250
 - Gefüllte Tomaten, 252–254, 256, 500, 647
 - Gefüllte Tomaten mit Bulgur, 258
 - Gefüllte Tomaten mit Linsen-Chili, 260
 - Gefüllte Tomaten mit Mett, 261
 - Geschmorter Aal in Orangen-Tomaten-Sauce, 96
 - Getrocknete Tomaten, 38
 - Glasnudel-Tomaten-Salat, 503
 - Ingwer-Tomaten-Chutney, 3
 - Insalata Caprese, 653
 - Involcini mit Peretti-Tomaten, 370
 - Italienische Tomatensuppe, 654
 - Kabeljau und Tomaten aus dem Ofen, 100
 - Kalte Tomaten-Buttermilch-Suppe, 657
 - Kalte Tomatensuppe mit Crevetten, 659
 - Kalte Tomatensuppe mit jungem Knoblauch, 660
 - Kirschtomaten mit Polenta, 286
 - Kirschtomaten-Quiche, 372
 - Kirschtomaten-Tarte, 373
 - Kräutertomaten, 42
 - Lamm-Eintopf mit Tomaten, 66
 - Leichte Tomatensuppe, 667
 - Mais-Clafoutis mit Tomaten, 382
 - Marinierte Tomaten, 290
 - Ofen-Tomaten mit Feta, 291
 - Ofentomaten mit Lammkoteletts und Orangen-Mayonnaise, 153
 - Paprika-Tomaten-Salat, 510
 - Patisson-Tomaten, 295
 - Peretti-Schiffli, 296
 - Pfannkuchen mit Tomatenfüllung, 401
 - Polenta-Kugeln, 4
 - Poulet-Cherry-Blech, 192
 - Presssack-Tomaten-Salat in Kümmel-Vinaigrette, 512
 - Putenröllchen mit Tomaten, 194
 - Rinderfilet mit Tomaten, 157
 - Saftiger Tomaten-Hack-Auflauf, 73
 - Scaloppine mit Kirschtomaten, 162
 - Schmortomaten mit Cabanossi und Mozzarella, 298
 - Schmortomaten mit Lammkoteletts, 163
 - Schmortomaten zu Rippchen, 164
 - Schweinefilet mit Tomatengemüse, 165
 - Schweinsbraten mit Erdnuss-Tomatensauce, 168
 - Spaghetti in Tomaten-Öl, 426
 - Spaghettini mit Tomatensugo, 440
 - Tomaten, 218, 219
 - Tomaten milanese, 303
 - Tomaten mit Avocadocreame, 304
 - Tomaten mit Blumenkohl-Curry-Quark, 685
 - Tomaten mit Hackfleischfüllung, 308
 - Tomaten mit orientalischer Füllung, 311
 - Tomaten mit Ricotta und Lachs, 687
 - Tomaten-Bohnen-Gulasch, 174
 - Tomaten-Chutney, 45
 - Tomaten-Ciabatta-Auflauf, 75
 - Tomaten-Curry-Suppe, 692
 - Tomaten-Flammkuchen, 447
 - Tomaten-Frittata, 33
 - Tomaten-Gratin mit Zucchini, 77
 - Tomaten-Häckerle mit frischen Steinpilzen, 315

- Tomaten-Kaltschale mit Basilikum-
glace, 693
 Tomaten-Kräuter-Tarte, 450
 Tomaten-Lasagne, 451, 452
 Tomaten-Mascarpone-Mousse, 697
 Tomaten-Mozzarella mit Pesto, 698
 Tomaten-Plunder, 331
 Tomaten-Quiche, 455
 Tomaten-Quiche mit Schinken, 458
 Tomaten-Quiche mit Speck, 458
 Tomaten-Staudensellerie-Cocktail, 704
 Tomaten-Tarte mit Pinienkernen, 461
 Tomaten-Tarte mit Ziegenkäse und Ru-
cola, 462
 Tomaten-tonnato, 319
 Tomatengelee auf Mozzarella, 714
 Tomatengratin, 82
 Tomatenketchup, 574
 Tomatenkompott, 48
 Tomatensalat, 532
 Tomatensalat mit Langusten, 536
 Tomatensalat mit Thunfischsoße, 540
 Tomatensalat mit Tintenfisch, 541
 Tomatensalat mit weißen Bohnen, 541
 Tomatensauce, 576
 Tomatensorbet, 25
 Tomatensuppe, 720
 Tomatensuppe mit Krabben, 732
 Tomatentarte, 465
 Tomatenwähe, 466
 Tomatenwähe mit Quarkguss, 467
 Tomato-tonnato, 542
 Ziegenkäse auf gebratenen Tomaten,
230
 Zucchiniiring mit Tomaten, 326
- AUSTERNPILZ**
 Austernpilze mit Sellerie, 599
 Salat aus Tomaten und Austernpilzen,
516
- AVOCADO**
 Avocados mit Tomatensorbet, 626
 Guacamole, 274
 Kalte Tomaten-Avocado-Suppe, 657
- Pikante Profiteroles mit Avocado-
Tomaten-Füllung, 678
 Scampi mit Avocados, 107
 Tomaten mit Avocado-creme, 592
- BACKEN**
 Fleisch-Pizza, 124
 Pikante Tarte mit Zucchini und Toma-
ten, 402
- BACKOFEN**
 Dorade aus dem Ofen, 85
 Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 86
 Fisch-Gratin in Muschelschalen, 90
 Gegrillte Lammsteaks mit Tomaten,
126
 Gemüselasagne, 362
 Hähnchen nach Jägerart, 183
 Lammsteaks auf Tomatenbett, 150
 Moussaka, 152
 Ossobuco alla Milanese, 155
 Red Snapper 'Roatán', 104
- BAERLAUCH**
 Bärlauchgnocchi in Chili-Kapern-
Tomatensauce, 234
 Grünkernbratling mit Tomaten-
Kräutersauce und Bärlauch-Pesto,
608
 Käse-Kohlrabi-Burger mit Bärlauchpe-
sto auf Tomatenkompott, 276
 Tagliatelle mit Bärlauchsauce und
Kirschtomaten, 442
 Terrine von grünem Spargel mit Bär-
lauchpesto und Salat von Tomaten
und Oliven, 473
 Tomatensuppe mit Bärlauch und Weich-
käse in Salzlake, 726
- BANANE**
 Bunter Reisberg, 477
 Tamatar Kela Raita (Tomaten-Bananen-
Salat), 522
- BANDNUDEL**
 Bandnudeln mit Thunfisch, 338
 Bandnudeln mit Tomaten-Pesto, 338

- FETTUCCHINE AL BURRO E POMODORO, 353
 Geschmolzene Tomaten, 550
 Tomaten mit Schafskäse, 564
 Tomatensoße mit Leber, 585
 Vegetarische Tomatensoße, 588
- BASILIKUM
 Basilikumsalat mit Mozzarella und Speck, 485
 Cannelloni mit Mozzarella und Tomaten, 346
 Caprese (Tomatensalat mit Mozzarella), 494
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 650
 Hähnchenbrustroulade mit Tomaten-Basilikumkompott und kross gebackenem Ciabatta, 182
 Nudelpastete mit Basilikum-Tomatensauce, 473
 Paprika-Tomaten-Basilikum-Soße, 552
 Piccata vom Schwein mit Tomaten-Basilikumsauce, 155
 Quarksouffle mit Tomaten-Basilikum-Vinaigrette, 679
 Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce, 414
 Spaghetti alla carrettiera, 419
 Spaghetti mit getrockneten Tomaten, 429
 Spaghetti mit Tomaten Basilikum, 434
 Spaghetti mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum, 435
 Tomaten-Basilikum-Ciabatta, 17, 18
 Tomaten-Basilikum-Koteletts, 173
 Tomaten-Basilikum-Paste, 565
 Tomaten-Basilikum-Soße mit Parmesankäse, 446
 Tomaten-Kaltschale mit Basilikumglace, 693
 Tomatenmousse mit Basilikum-Vinaigrette auf Sommersalaten, 716
- BEILAGE
 Auberginen mit Tomaten, 232
 Auberginen-Tomaten-Gemüse, 1
 Brokkoli-Tomaten-Gemüse, 1
 Gedünstete Tomatenwürfel, 2
 Gefüllte getrocknete Tomaten, 250
 Gratinierte Tomaten, 270
 Griechischer Bauernsalat, 503
 Grüne Bohnen mit Tomaten, 270
 Grüne Tomaten süßsauer, 40
 Ingwer-Tomaten-Chutney, 3
 Kartoffel-Oliven-Stampf, 3
 Kräutertomaten, 4
 Marinierte Tomaten, 4
 Polenta-Kugeln, 4
 Provenzalische Tomaten, 5
 Tomaten provençale, 5
 Tomatenquark, 594
 Tomatenspieße, 6
 Überbackene gefüllte Tomaten, 6
 Zucchini-Tomaten-Gemüse, 7
- BELGIEN
 Tomaten mit Krabbenfüllung, 309
- BERGKAESE
 Raclette vom Allgäuer Bergkäse und Emmentaler auf grünen, 228
- BLAETTERTEIG
 Falsche Specktranchen, 330
 Tomaten im Schlafrock, 303
 Tomaten-Jalousien, 316
 Tomatentarte, 465
- BLATTSALAT
 Blattsalat mit Tomaten, 487
 Friséesalat mit Champignons und Tomaten, 499
 Sommersalat mit gebratenen Pfifferlingen auf Tomatencarpaccio, 519
- BLATTSPINAT
 Spinat-Tomaten mit Rosinen, 300
- BLEICHSELLERIE
 Austernpilze mit Sellerie, 599
 Pizza mit Thunfisch, 409
- BLUMENKOHL
 Blumenkohl mit Tomaten, 600
 Blumenkohl mit Tomatensauce, 235

- Blumenkohl-Gratin mit Tomatensoße, 53
- Blumenkohlröschen im Käseteig gebacken auf Tomatenkompott, 236
- Blumenkohlsalat mit getrockneten Tomaten, 487
- Caule a Cansola, 240
- Cavolfiori alla Fiorentina, 241
- Gratiniertes Blumenkohl, 606
- Schnelle Gemüsesuppe, 682
- Tomaten mit Blumenkohl-Curry-Quark, 685
- Tomaten-Blumenkohl-Mousse, 689
- BOHNE**
- Bohnen-Tomaten-Champignon-Gemüse, 237
- Bohnen-Tomaten-Gemüse, 237
- Bohnen-Tomaten-Gratin, 237
- Bohnen-Tomaten-Salat, 488
- Bohnen-Tomaten-Soße, 547
- Chili con Carne, 55
- Gefüllte Tomaten mit feinsauren Bohnen, 647
- Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 650
- Gemüsetopf Heunesse, 268
- Grüne Bohnen mit Tomaten, 270
- Kaninchen mit weißen Bohnen, 135
- Maria-Isabels Eintopf, 68
- Minestrone al pesto, 669
- Paella Valenciana, 104
- Pisarei e fasoi (Pisarei und Bohnen), 403
- Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 408
- Reginette mit Tomaten und Dicken Bohnen, 413
- Rinderfilet und Bohnensalat mit Pfeffer-Vinaigrette, 157
- Schnelle Gemüsesuppe, 682
- Tomaten-Bohnen-Salat, 524
- Tomaten-Bohnen-Suppe mit Hörnchen, 690
- Tomaten-Bohnen-Suppe mit Petersilien-Schnittlauch-Püree, 690
- Tomatensuppe mit Bohnen, 728
- BOUILLON**
- Klare Tomaten-Bouillon, 663
- BRANDTEIG**
- Brandteig-Edamerkräpfen auf eingelegten Tomaten, 329
- Pikante Profiteroles mit Avocado-Tomaten-Füllung, 678
- BRASSE**
- Brasse auf Gemüsebett, 85
- Goldbrasse mit Tomatenfond, 97
- Orata con patate e pomodori, 103
- Tomaten-Sternanis-Nage zu Brassensfilet und Riesengarnele, 572
- BRATEN**
- Hackbraten mit Tomaten, 129
- Schweinsbraten mit Erdnuss-Tomatensauce, 168
- Tomatenvinaigrette, 587
- BRATWURST**
- Spaghetti mit Tomaten und Bratwurst, 435
- BRIOCHE**
- Brioche mit Tomaten, 341
- BROETCHEN**
- Tomaten-Mozzarella-Brötchen, 20
- Tomatenbrötchen mit Oliven, 20
- BROKKOLI**
- Brokkoli-Tomaten-Gemüse, 1
- Brokkoli-Tomaten-Salat, 489
- Makkaroni mit Broccoli, 383
- Makkaroni-Brokkoli-Kuchen mit Tomatensauce, 387
- Spaghetti mit Gemüsebolognese, 428
- Tomaten und Pfifferlinge auf Broccoliküchlein, 689
- BROT**
- Apfel-Tomaten-Toast, 9
- Baguettes mit Tête de Moine, 9
- Basilikum-Tomaten auf Röstbrot, 9
- Brotauflauf mit Tomaten, 54
- Brotsalat mit Gemüse, 490

- Brotsalat mit Tomaten, 490
 Bruschetta mit Basilikum-Tomaten, 10
 Bruschetta mit Tomate, 11
 Bruschetta mit Tomate, Basilikum und
 Parmesan, 11
 Ciabatta-Auflauf mit Strauchtomaten
 und Basilikumsahne, 56
 Crostini al pomodoro, 12
 Crostini mit Flaschentomaten und
 Oliven-Bresso, 12
 Crostini Pomodori e Rucola, 13
 Gefülltes Wurstbrot mit Tomatenbutter,
 13
 Italienischer Tomaten-Brot Salat, 506
 Italienisches Schnitzelsandwich, 13
 Pane Caprese, 14
 Panzanella, 510
 PAPPÀ DI POMODORO - TOMATEN-
 BROTSUPPE, 677
 Pikantes Knäckebrötchen, 15
 Pizza-Balls, 511
 Pizza-Toast, 15
 Putensandwiches mit Strauchtomaten
 und Salatbukett, 16
 Ramequin mit Tomaten, 70
 Roggenbrot Extra Drei, 16
 Sardinien mit Tomatensauce, 17
 Spaghetti mit Brot und Tomaten, 427
 Tomaten-Basilikum-Ciabatta, 17, 18
 Tomaten-Brot-Salat mit frischem Thy-
 mian, 524
 Tomaten-Brotsalat, 525
 Tomaten-Bruschetta, 691
 Tomaten-Ciabatta-Auflauf, 75
 Tomaten-Crostini, 19
 Tomaten-Doppeldecker, 198
 Tomaten-Vorspeise, 706
 Tomatenbrot mit Sardellenfilets, 707
 Tomatenfladen mit Olivenöl, 21
 Tomates confites mit Gorgonzola, 22
 Toskanischer Brotsalat, 543
 Türkisch Brot, 23
 Würziges Brot, 23
- BROTAUFLAUF
 Brotauflauf mit Tomaten, 54
- BRUNCH
 Kalte Gemüsesuppe, 656
 Spargelsalat mit Vinaigrette, 521
- BRUSCHETTA
 Bruschetta mit Basilikum-Tomaten, 10
 Bruschetta mit Tomate, 11
 Bruschetta mit Tomate, Basilikum und
 Parmesan, 11
 Tomaten-Bruschetta, 691
- BUCATINI
 Bucatini al tonno, 342
 Bucatini Amatriciana, 342
 Bucatini auf Toscaner Art, 343
 Bucatini mit grünen Tomaten, 344
 Bucatini mit Tomaten und Bacon, 344
- BUCHWEIZEN
 Buchweizentopf mit Sommergemüse,
 601
- BUFFET
 Eier mit Tomatenfüllung, 589
 Gefüllte Kirschtomaten, 589
 Nudelsalat mit Käsedressing, 509
 Tomaten mit Avocadocreme, 592
 Tomaten nach 'Metzgerinnen-Art', 592
 Tomatensalat, 532
- BULGUR
 Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu, 602
 Tomaten mit Bulgur, 305
 Tomaten-Salat mit Bulgur, 529
- BUTTER
 Gefülltes Wurstbrot mit Tomatenbutter,
 13
 Schinken-Wraps mit Tomaten-Kapern-
 Butter, 417
 Tomatenbutter, 573
- BUTTERKAESE
 Fischklößchen mit Käsesauce, 92
- BUTTERMILCH
 Flamme Rouge, 202
 Kalte Tomaten-Buttermilch-Suppe, 657
- CALAMARES
 Pizza ai frutti di mare, 404

- CAMEMBERT
Camembert-Lasagne mit Tomaten-Chutney, 224
- CANNELLONI
Cannelloni mit Mozzarella und Tomaten, 346
Cannelloni mit Tomatensoße, 347
- CARPACCIO
Tomatencarpaccio, 709
Tomatencarpaccio, Cäsardressing und Schinken-Chips, 709
- CHAMPIGNON
Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 623
Auflauf mit Champignons und Tomaten, 52
Bohnen-Tomaten-Champignon-Gemüse, 237
Champignon-Tomatensalat, 495
Champignons in Tomaten-Vinaigrette, 629
Friséesalat mit Champignons und Tomaten, 499
Gefüllte Auberginentaschen, 248
Gratinierte Tofuklößchen, 606
- CHILI
Chili con Carne, 55
Chili-Tomaten-Shake, 201
Fisch-Gratin in Muschelschalen, 90
Frisches Tomaten-Relish, 636
Guacamole, 274
Hackbällchen-Spieß auf Chili-Tomaten-Ragout, 129
Hühnerreis Hainan, 186
Scharfe Tomatenkonfitüre, 333
Tomaten-Chili-Dip, 566
Tomaten-Chili-Sauce, 566
- CHOLESTERINARM
Tomaten-Gemüse-Soße, 567
- CHUTNEY
Camembert-Lasagne mit Tomaten-Chutney, 224
Chutney aus grünen Tomaten, 35
Gemüsekäsetarte mit Tomatenchutney, 361
Grünes Tomaten-Chutney, 41
Ingwer-Tomaten-Chutney, 3
Petersilienmousse mit Tomaten-Chutney, 678
Tomaten Chutney, 43
Tomaten-Apfel-Chutney, 565
Tomaten-Chutney, 44–46
Tomaten-Chutney mit Kürbis, 46
Tomaten-Pfirsich-Chutney, 47
Tomaten-Pflaumen-Chutney, 593
Tomatenchutney, 47
Zwetschgen-Tomaten-Chutney, 49
- CIABATTA
Tomaten-Basilikum-Ciabatta, 17, 18
- CLAFOUTIS
Mais-Clafoutis mit Tomaten, 382
- COCKTAIL
Duke's Mary, 201
Shrimps-Tomaten-Cocktail, 683
Tomaten-Staudensellerie-Cocktail, 704
Tomatenfresh, 205
Virgin Mary, 205
- COUSCOUS
Bunter Couscous-Salat, 491
- CRPE
Crêpes Pizzaiola, 347
Kräutercrêpes mit Paprikatomaten, 376
- CREME
Crème fraîche mit Tomate, 548
Spargel in Kräutersauce, 299
- CREVETTE
Riesencrevetten an Tomatensauce, 105
Züri-Krebse al gusto italiano, 326
- CROSTINI
Crostini al pomodoro, 12
Crostini mit Flaschentomaten und Oliven-Bresso, 12
Crostini Pomodori e Rucola, 13
Sardinien mit Tomatensauce, 17
Tomaten-Crostini, 19
Tomates confites mit Gorgonzola, 22
- CURRY

- Enten-Curry, 178
Filet mit Tomaten-Curry, 123
- DESSERT
Tomatensorbet, 25
- DEZEMBER
Omelett mit Tomaten, 30
Tomaten provençale, 5
Tomaten-Kapern-Gugelhopf, 449
Tomatensauce, 580
Tomatensuppe mit Sternen, 738
- DIABETES
Insalata caprese, 506
Saftiger Tomaten-Hack-Auflauf, 73
Tomatensuppe, 720, 724
- DIP
3erlei Grillspezialitäten, 121
Kerniger Tomaten-Dip, 551
Tomaten-Chili-Dip, 566
Tomaten-Dip, 567
Tomatendip, 573
- DORADE
Dorade aus dem Ofen, 85
Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 86
- DORSCHFILET
Dorschragout, 87
Kräuterfisch mit Tomaten, 100
- EDELPIILZKAESE
Eierkuchenauflauf mit Edelpilzkäse, 224
Nudelsalat mit Käsedressing, 509
- EI
Auflauf mit Champignons und Tomaten, 52
Bunte Eier überbacken, 27
Bunter Salat mit Kräuter-Eierstich, 492
Eier in Tomatensauce, 27
Eier mit pikanter Tomatensauce, 28
Eier mit Tomatenfüllung, 589
Eier-Tomaten-Kuchen, 351
Eier-Tomaten-Pfanne, 28
Eier-Tomaten-Salat mit Kapern, 496
- Eierkuchenauflauf mit Edelpilzkäse, 224
Französische Tomatenpfanne, 28
Gebackene Frisch-Eier im Förmchen, 29
Gefüllte Eierrolle mit kalter Tomatensauce, 29
Gefüllte Tomate, 252
Gefüllte Tomaten mit Eihaube, 30
Hechtfrikadellen mit Tomaten, 98
Kräutercrêpes mit Paprikatomaten, 376
Omelett mit Tomaten, 30, 31
Pochierte Eier in Tomatensoße, 31
Ramequin mit Tomaten, 70
Roquefort-Rührei mit Tomaten, 32
Rührei mit Tomaten und Basilikum, 32
Salat vom Landei mit Kresse und Tomaten in Basilikumjoghurt, 518
Spargelsalat mit Vinaigrette, 521
Tomaten-Eier Mornay, 313
Tomaten-Frittata, 33
Tomaten-Hack-Pie mit Ei, 447
Tomaten-Piccata auf Sommer-Toast, 318
Tomaten-Wachteleier, 706
Tomatengericht mit Eiern, 320
Tomatensuppe mit pochierten Eiern, 735
Tortilla andaluz, 33
- EICHBLATT
Bunter Salat mit Kräuter-Eierstich, 492
- EIERSPEISE
Bunte Eier überbacken, 27
Eier mit Tomatenfüllung, 589
Gefüllte Eierrolle mit kalter Tomatensauce, 29
- EINFACH
Auberginen in Senfsauce, 597
Auberginen mit Dal, 231
Auberginensuppe, 626
Auberginentopf mit Kapern, 599
Austernpilze mit Sellerie, 599
Bataviasalat mit Crouton, 485
Blumenkohl mit Tomaten, 600

- Bohnen-Tomaten-Soße, 547
 Bolognese von roten Linsen, 340
 Brasse auf Gemüsebett, 85
 Brotsalat mit Gemüse, 490
 Buchweizentopf mit Sommergemüse, 601
 Bunter Couscous-Salat, 491
 Cannelloni mit Mozzarella und Tomaten, 346
 Champignon-Tomatensalat, 495
 Chili con Carne, 55
 Crème fraîche mit Tomate, 548
 Das rote Wunder, 548
 Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 86
 Dorschragout, 87
 Folienkartoffeln mit Thunfisch, 246
 Fruchtige Tomatensuppe, 637
 Garnelen im Tontöpfchen, 95
 Gazpacho, 639
 Gebratener Tofu mit Gemüsehirse, 602
 Gefüllte Fleischtomaten, 604
 Gefüllte Tomaten mit Oliven, 262
 Gefüllte Zucchini, 604
 Gegrillte Lammsteaks mit Tomaten, 126
 Gemüse mit Käsehäubchen, 266
 Gemüsecurry mit Mandeln, 267
 Gemüsegratin mit Tintenfisch, 59
 Gemüsehirse, 605
 Gemüsesalat mit Sardinien, 502
 Geschmolzene Tomaten, 550
 Glasnudel-Tomaten-Salat, 503
 Granatapfelreis, 477
 Gratinierte Tofuklößchen, 606
 Gratinierter Blumenkohl, 606
 Griechischer Bauernsalat, 504
 Gulasch mit Tomaten, 128
 Hähnchen-Curry, 181
 Heilbutt mit Auberginen, 274
 Hühnchen nach Jägerart, 183
 Insalata Caprese, 653
 Insalata caprese, 506
 Kabeljau und Tomaten aus dem Ofen, 100
 Kalte Gemüsesuppe, 656
 Kartoffelragout mit grünen Bohnen, 284
 Knusprige Tomaten-Tarte, 375
 Kräuter-Tomaten, 286
 Lachsforelle auf Sommergemüse, 101
 Lammschnitzel mit Tomaten, 149
 Lammsteaks auf Tomatenbett, 150
 Lauchgratin mit Tomatenhaube, 611
 Letscho, 288
 Makkaroni mit Tomaten, 385
 Makrelenmousse, 101
 Marinierte Tomaten, 290
 Mehlspeisen, Nudeln mit Meeresfrüchten, 389
 Melonen-Tomaten-Salat, 507
 Mexikanischer Tomatensalat, 507
 Mozzarella-Tomaten-Salat mit Pesto, 509
 Nudeln mit Tomaten und Mozzarella, 393
 Nudelquiche, 394
 Ossobuco alla bolognese, 154
 Ossobuco alla Milanese, 155
 Paprika-Tomaten-Soße, 553
 Pasta mit Meeresfrüchten, 395
 Pikantes Knäckebrot, 15
 Pizza alla romana, 405
 Pizza mit Artischocken und Pilzen, 406
 Poulet-Cherry-Blech, 192
 Presssack-Tomaten-Salat in Kümmel-Vinaigrette, 512
 Raclette à la Pizzeria, 227
 Red Snapper 'Roatán', 104
 Reisaufguss mit Fenchel und Tomaten, 70
 Reisgratin mit Zucchini, 297
 Reismakrele mit Hackfleisch, 413
 Romanasalat mit Käse und Kiwi, 512
 Rosenkohl-Tomaten-Salat, 513
 Rotbarbe mit Basilikum-Tomaten, 106
 Salat mit Tomatenpesto und Mozzarella, 517

- Salbei-Tomaten-Soße mit Kalbsleber, 416
- Schweinekoteletts mit Oliven, 166
- Schwertfischsteaks, 109
- Sommerkotelett aus der Folie, 169
- Spaghetti mit getrockneten Tomaten, 429
- Spaghetti mit sizilianischem Fischsugo, 432
- Spaghetti mit Thunfischragout, 432
- Spaghetti mit Tomaten, 433
- Spaghetti mit Tomaten- und Zucchini-Sauce, 436
- Spargel in Kräutersauce, 299
- Spargelsalat mit Vinaigrette, 521
- Tomaten mit Schafskäse, 564
- Tomaten-Auberginen-Soße, 565
- Tomaten-Brotsalat, 525
- Tomaten-Gemüse-Soße, 567
- Tomaten-Häckerle mit frischen Steinpilzen, 315
- Tomaten-Oliven-Ragout mit Burrata und Tomaten-Focaccia, 316
- Tomaten-Oliven-Soße, 454
- Tomaten-Orangen-Suppe, 699
- Tomaten-Quiche mit Mozzarella, 457
- Tomaten-Salat mit Bulgur, 529
- Tomaten-Tarte, 460
- Tomaten-tonnato, 319
- Tomatenbutter, 573
- Tomatengratin mit Brot, 621
- Tomatensalat mit Mangospalten, 536
- Tomatensauce, 580
- Tomatensoße mit Fleischklöschen, 585
- Tomatensoße mit Leber, 585
- Tomatensuppe, 719
- Tomates confites mit Gorgonzola, 22
- Vegetarische Tomatensoße, 588
- Wolfsbarsch auf der Haut gebraten, 118
- Zucchini-Salat, 325
- Zucchinisuppe mit Tomaten, 744
- EINGELEGTES
- Eingelegte Käsekugeln mit Kirschtomaten, 35
- Eingelegte Kirschtomaten, 36
- Eingelegte Tomaten, 36
- Essig-Tomaten, 37
- Getrocknete Tomaten einlegen, 39
- Getrocknete Tomaten in Öl, 39
- Grüne Tomaten im Gewürzsud, 273
- Grüne Tomaten süß-sauer, 40
- Tomaten in Essig eingelegt, 44
- EINGEMACHTES
- Gedörrte Tomaten, 37
- Getrocknete Tomaten, 38
- Grüne Tomaten - süß sauer, 39
- Grüne Tomaten süßsauer, 40
- Grüne-Tomaten-Relish, 41
- Grünes Tomaten-Chutney, 41
- Ketchup, 41
- Süßsauer eingelegte Gurken oder grüne Tomaten oder Zucchini, 215
- Tomaten Chutney, 43
- Tomaten-Chutney, 46
- Tomaten-Chutney mit Kürbis, 46
- Tomaten-Ketchup, 46
- Tomatenchutney, 47
- Tomatenessenz und Tomatenpüree, 573
- Tomatenketchup, 48
- Zwetschgen-Tomaten-Chutney, 49
- EINMACHEN
- Kräutertomaten, 42
- EINTOPF
- Fischtopf mit Paprika und Kartoffeln, 93
- Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 650
- Gemüsetopf Heunesse, 268
- Kartoffel-Tomaten-Suppe, 63
- Kürbis-Tomaten-Topf mit Bacon, 65, 66
- Lamm-Eintopf mit Tomaten, 66
- Maria-Isabels Eintopf, 68
- Tomateneintopf mit Erbsen, 81
- Tomatentopf 'Mexikana' - mit Polenta, 82
- Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf, 120
- EISBERGSALAT

- Bataviasalat mit Crouton, 485
 Eisberg-Salat mit Thunfisch - und Tomaten, 496
 Geflügelsalat mit Sprossen, 499
 Griechischer Bauernsalat, 503
 Salat mit Hähnchenbrust, 517
- EISMASCHINE
 Avocados mit Tomatensorbet, 626
- ELSASS
 Tomaten nach 'Metzgerinnen-Art', 592
- EMMENTALER
 Romanasalat mit Käse und Kiwi, 512
- ENDIVIE
 Wachteleier auf Endiviensalat, 544
- ERBSE
 Erbsen-Tomaten-Pfanne, 57
 Paella Valenciana, 104
- ERDNUSS
 Schweinsbraten mit Erdnuss-Tomatensauce, 168
 Tamatar Ki Cachumbar (Tomaten-Erdnusssalat), 522
- ERFRISCHEND
 Hähnchen mit Joghurt, 180
- EXKLUSIV
 Bandnudeln mit Pilzen, 337
 Fisch mit Vinaigrette, 634
 Gemüsegratin mit Tintenfisch, 59
 Heilbutt mit Auberginen, 274
 Schwertfischsteaks, 109
 Zucchini mit Venusmuscheln, 324
- FARFALLE
 Farfalle in Tomatensoße, 353
 Gratinierte Gemüse-Farfalle, 368
 Tomaten-Farfalle, 76
- FASTEN
 Aprikosen-Tomaten-Ingwer Suppe, 625
 Klare Tomatenbrühe, 664
 Tomatensuppe, 721
- FEBRUAR
 Brioche mit Tomaten, 341
 Koteletts mit Tomatenpanade, 137
- Mandel-Putensteaks mit Tomatengemüse, 189
 Orangen-Tomaten-Suppe, 674
 Pikantes Knäckebrot, 15
 Tomaten mit Geflügel-Mozzarella-Füllung, 306
 Tomaten-Grünkernsauce, 567
 Tomatenbutter, 573
 Tomatenpesto, 576
 Tomatensauce mit Wursträdli, 582
- FELCHE
 Fischgratin, 91
- FELDSALAT
 Blumenkohl mit Tomaten, 600
- FENCHEL
 Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 86
 Fenchel 'milanese', 243
 Fenchel-Muscheln, 88
 Fenchel-Tomaten-Quiche, 353
 Gemüselasagne, 362
 Miesmuschelragout, 102
 Polentagratin, 616
 Reisauflauf mit Fenchel und Tomaten, 70
 Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce, 414
 Tomaten-Fenchel-Suppe mit Frischkäse, 693
 Tomaten-Suppe mit Fenchel, 705
- FESTLICH
 Flußkrebsschwänze auf Rauke mit Cognac-Mayonnaise, 635
 Lammkeule mit Gemüse, 141
- FETA
 Bauernsalat mit Feta-Käse, 486
 Türkisch Brot, 23
- FETTARM
 Bavette alle Bietole, 339
 Gefüllte Tomaten mit Oliven, 262
 Tomatensuppe, 719
- FETTGEBACKENES
 Tomaten im Pfefferminzteig, 620
- FETTUCCINE
 Fettuccine alla pommarola, 353

- Fettuccine mit Tomatensoße, 354
- FILET
- Filet mit Tomaten-Curry, 123
- Fleischspieße mit feuriger Tomatensoße, 124
- Lammedaillons auf Tomatengemüse, 146
- Lammedaillons mit Kräuter-Tomaten-Haube, 146
- Lammrückenfilet mit Tomaten-Thymian-Kruste, 148
- Rinderfilet mit Tomaten, 157
- Rinderfilet vom Grill auf Tomatenkompott mit Knoblauch-Garnelen, 158
- Schweinefilet im Käsemantel auf Tomaten-Spaghetti, 165
- Schweinefilet mit Tomatengemüse, 165
- FINGERFOOD
- Party-Tomaten mit Forellenmus, 591
- Tomaten mit Avocadocreme, 592
- Tomaten-Bruschetta, 691
- FISCH
- Bouillabaisse, 627
- Brasse auf Gemüsebett, 85
- Dorade aus dem Ofen, 85
- Dorschragout, 87
- Feuriger Tomaten-Tunfischsalat, 497
- Fisch an Tomatensauce - Samak Quwar-mah, 88
- Fisch in Zwiebelsauce, 89
- Fisch mit Tomaten-Salsa, 90
- Fisch mit Vinaigrette, 634
- Fisch-Tomatengratin, 57
- Fischfilet mit Tomaten und Reis, 91
- Fischgratin, 91
- Fischklößchen mit Käsesauce, 92
- Fischlasagne mit würziger Tomatensoße, 355
- Fischsuppe Sèteois, 93
- Folienkartoffeln mit Thunfisch, 246
- Gebratener Lachs auf geschmolzenen Tomaten, 95
- Gefüllte Eierrolle mit kalter Tomatensauce, 29
- Gefüllte Papaya mit Thun und Dill, 251
- Gemüsesalat mit Sardinen, 502
- Geschmorter Aal in Orangen-Tomaten-Sauce, 96
- Goldbrasse mit Tomatenfond, 97
- Hechtfilet mit Sauerkraut-Kartoffelkruste auf aufgeschlagener Buttersoße mit Tom, 97
- Hechtfrikadellen mit Tomaten, 98
- Hechtnockerln auf Tomatenkompott mit Basilikum-Kartoffeln, 99
- Heilbutt mit Auberginen, 274
- Kabeljau und Tomaten aus dem Ofen, 100
- Kräuterfisch mit Tomaten, 100
- Lachsforelle auf Sommergemüse, 101
- Makrelenmousse, 101
- Orata con patate e pomodori, 103
- Pizza mit Thunfisch, 409
- Risotto mit Tomaten und Fisch, 480
- Rotbarbe mit Basilikum-Tomaten, 106
- Rotbarschgratin mit Mozzarella, 72
- Safrannudelkranz mit Scholle auf Tomatensugo, 106
- Salade niçoise, 515
- Sardine al Pomodoro - Sardinen unter einem Tomatenmantel, 107
- Schollenröllchen mit Tomaten, 108
- Schwertfischsteaks, 109
- Seelachsfilet mit Tomatengemüse, 109
- Seelachsfilets mit Tomaten, 110
- Seeteufel mit Tomatenkruste, 110
- Seeteufel nach Fischerart, 111
- Seeteufelpfanne mit Zucchini und Tomaten, 111
- Seezungenröllchen auf Wildreis, 112
- Sogliola con pomodori e mozzarella, 112
- Spaghetti alla puttanesca, 422
- Spaghetti mit sizilianischem Fischsugo, 432
- Spaghetti mit Thunfischragout, 432
- Strudeltaschen mit Lachsfüllung an Tomatensoße, 113

- Südliche Fischsuppe, 684
 Thunfisch in Tomatensoße und Auberginen, 114
 Thunfischsteaks mit Knoblauch, 114
 Tomaten mit Kabeljaufüllung, 115
 Tomaten-Chutney, 46
 Tomaten-Fisch-Auflauf, 76
 Tomaten-Fisch-Töpfchen, 116
 Tomaten-Kompott mit Safran und gegrillter Rotbarbe, 116
 Tomaten-Sternanis-Nage zu Brassenfilet und Riesengarnele, 572
 Tomatensauce, 577, 579
 Ungarischer Fischtopf, 117
 Wolfsbarsch auf der Haut gebraten, 118
 Zander auf Tomaten, 119
 Zander auf Tomaten-Gemüse, 119
 Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf, 120
- FISCHFILET
- Fischklößchen mit Käsesauce, 92
- FLAMMKUCHEN
- Tomaten-Flammkuchen, 447
- FLEISCH
- Bolognese-Mix, 121
 Chili con Carne, 55
 Coniglio (Kaninchen) mit Tomaten und Balsamico, 122
 Feurige Paprikarouladen in fruchtiger Tomatensauce, 123
 Filet mit Tomaten-Curry, 123
 Fleisch-Pizza, 124
 Fleischbällchen in Tomatensauce, 635
 Fleischspieße mit feuriger Tomatensoße, 124
 Four S, 498
 Frikadellen und Grill-Tomaten, 125
 Frische Nudeln à la Bolognese, 356
 Gefüllte Muschelnudeln mit Tomaten, 58
 Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch und Schafskäse, 259
 Gefüllte Tomaten mit Lamm und Bulgur, 259
- Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce, 264
 Gegrillte Lammspieße im Tomatenbett, 125
 Gestreifte Maultaschen mit Kalbsfüllung und geschmolzenen Tomaten, 363
 Gratiniertes Schweinerückensteak mit Tomaten-Basilikum-Sauce, 127
 Green Meat Delux, 127
 Hack-Pizza mit Spiegelei, 62
 Hackbällchen-Spieß auf Chili-Tomaten-Ragout, 129
 Hackbraten mit Tomaten, 129
 Hackfleisch Quiche, 369
 Hackfleischbällchen an Tomatensauce, 130
 Hackfleischkuchen mit Tomaten, 131
 Hasenrücken in Schokoladensauce, 131
 Italienisches Schnitzelsandwich, 13
 Kalbsschnitzel mit Tomatensoße, 133
 Kaninchen mit Thymian-Tomatensoße, 134
 Kaninchenrücken mit Senfruste und Tomaten-Concassée, 135
 Kasseler mit Tomaten-Apfel-Chutney, 136
 Koteletts mit Tomaten-Zwiebeln-Gemüse, 136
 Koteletts mit Tomatenpanade, 137
 Koteletts mit Tomatensalat, 137
 Kuskus mit Lamm und Gemüse, 138
 Lamm mit Tomaten-Rucola, 139
 Lamm-Chops an Tomatensauce, 140
 Lammhüftchen mit Tomatenragout, 140
 Lammkeule mit Gemüse, 141
 Lammkeule mit mediterranen Kräutern, 142
 Lammkoteletts, 143
 Lammkoteletts mit Auberginen, Knoblauch und Tomaten, 144
 Lammkoteletts mit Grilltomaten, 145
 Lammkoteletts mit Olivenbutter und Cherrytomaten, 145

- Lammmedaillons auf Tomatengemüse, 146
- Lammmedaillons mit Kräuter-Tomaten-Haube, 146
- Lammragout nach Abruzzes-Art, 147
- Lammrückenfilet mit Tomaten-Thymian-Kruste, 148
- Lammshäufel im Rosmarinnetz auf Tomatenkompott, 148
- Lecker 'Rock n'roll Roulade' mit gefüllter Tomate und Kartoffel-Chili-Rösti, 150
- Mit Lammhack gefüllte Ochsenherztomaten, 151
- Moussaka mit Auberginen, 68
- Nudeln mit Hackfleisch-Tomaten-Sauce, 391
- Ofentomaten mit Lammkoteletts und Orangen-Mayonnaise, 153
- Paprikaschoten mit Hackfleisch-Brotfüllung auf Tomatenrahm, 294
- Piccata vom Schwein mit Tomaten-Basilikumsauce, 155
- Rehkoteletts, 156
- Rinderfilet mit Tomaten, 157
- Rinderfilet vom Grill auf Tomatenkompott mit Knoblauch-Garnelen, 158
- Rindersteak begleitet von einer Fleischtomate, 159
- Rindersteaks mit Tomaten und Käse überbacken, 159
- Rumpsteak vom Grill mit Balsamico-Tomaten, 160
- Saftiger Tomaten-Hack-Auflauf, 73
- Saftiges Rindersteak, Fleischtomate mit Kräuter-Frischkäsekern und, 160
- Salbei-Hackröllchen mit fruchtiger Tomatensauce, 161
- Sauerkraut mit Tomaten, 162
- Scaloppine mit Kirschtomaten, 162
- Scharfe Tomatensauce zu kurzgebratenem Fleisch, 560
- Schmortomaten mit Lammkoteletts, 163
- Schmortomaten zu Rippchen, 164
- Schnitzel-Kasserolle mit Tomaten und Speck, 164
- Schweinefilet im Käsemantel auf Tomaten-Spaghetti, 165
- Schweinefilet mit Tomatengemüse, 165
- Schweinekoteletts mit Oliven, 166
- Schweinekoteletts mit Tomatensauce, 167
- Schweineschnitzel mit Schmortomaten, 167
- Schweinesteaks mit Tomaten, 168
- Siedfleisch mit Tomaten-Vinaigrette, 169
- Sommerkotelett aus der Folie, 169
- Spaghetti Bolognese, 561
- Steak mit Tomaten, 171
- Süßsaure Fleischbällchen mit Tomaten, 172
- Tomaten mit Hackfleisch-Mozzarella-Füllung, 307
- Tomaten-Basilikum-Koteletts, 173
- Tomaten-Bohnen-Gulasch, 174
- Tomaten-Chutney, 46
- Tomaten-Gulasch-Topf, 174
- Tomaten-Hack-Pie mit Ei, 447
- Tomatenschnitzel, 175
- Tomatensugo, 587
- Tomatensuppe mit Hackbällchen, 730
- Würziges Tomaten-Gulasch, 175
- FLEISCHGERICHT
- Tomatenvinaigrette, 587
- FLEISCHTOMATE
- Auberginen-Auflauf mit Mozzarella, 223
- Auberginen-Pizza, 233
- Auberginensuppe, 626
- Auflauf mit Champignons und Tomaten, 52
- Bouillabaisse, 627
- Brasse auf Gemüsebett, 85
- Bunter Couscous-Salat, 491
- Dorschragout, 87

- Enchiladas, 177
 Folienkartoffeln mit Thunfisch, 246
 Gefüllte Auberginentaschen, 248
 Gefüllte Fleischtomaten, 604
 Gemüsegratin mit Tintenfisch, 59
 Gemüsepäckchen, 268
 Granatapfelreis, 477
 Guacamole, 274
 Hasenrücken in Schokoladensauce, 131
 Hechtфриkadellen mit Tomaten, 98
 Heilbutt mit Auberginen, 274
 Kuskus mit Lamm und Gemüse, 138
 Lammgratin mit Bröselkruste, 67
 Miesmuschelragout, 102
 Moussaka mit Auberginen, 68
 Musaka mit Auberginen, 69
 Peperonata, 614
 Ratatouille, 618
 Rehkoteletts, 156
 Reisauflauf mit Fenchel und Tomaten,
 70
 Reisgratin mit Zucchini, 297
 Rotbarschgratin mit Mozzarella, 72
 Scampi mit Avocados, 107
 Schweinekoteletts mit Oliven, 166
 Schweinekoteletts mit Tomatensauce,
 167
 Schwertfischsteaks, 109
 Sommerkotelett aus der Folie, 169
 Spinat-Tomaten mit Rosinen, 300
 Stifado, 171
 Südliche Fischsuppe, 684
 Thunfischsteaks mit Knoblauch, 114
 Tomaten mit Bulgur, 305
 Tomaten mit Nuß-Rosinen-Reis, 620
 Tomaten-Quiche mit Mozzarella, 457
 Tomatenfächer mit Mozzarella und
 Zucchini, 319
 Tomatengratin mit Brot, 621
 Ungarischer Fischtopf, 117
 Zucchini mit Venusmuscheln, 324
- FLUNDER
 Fisch mit Tomaten-Salsa, 90
- FOCACCIA
 Tomaten-Oliven-Ragout mit Burrata
 und Tomaten-Focaccia, 316
- FONDUE
 Crème fraîche mit Tomate, 548
 Scharfe Tomatensoße, 561
 Tomaten-Chutney, 593
 Tomaten-Fondue, 314
 Tomatenfondue, 228, 229
- FORELLE
 Party-Tomaten mit Forellenmus, 591
- FRAICHE
 Crème fraîche mit Tomate, 548
 Spargel in Kräutersauce, 299
- FRANKREICH
 Bouillabaisse, 627
 Boumiano - Bohémienne (Auberginen-
 Tomaten-Topf), 238
 Fischsuppe Sèteois, 93
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme -
 Soupe au Pistou, 650
 Ratatouille, 618
 Salade niçoise, 515
 Tomaten provençale, 312
 Tomatensalat provenzalisch, 542
- FRISCHKÄESE
 Fleischtomaten mit Frischkäse, 244
 Ofentomaten mit Ziegenfrischkäsecre-
 me, 673
 Teigtaschen mit Frischkäse-
 Kräuterfüllung auf Tomaten-
 kompott, 445
- FRISEE
 Friséésalat mit Champignons und To-
 maten, 499
 Makrelenmousse, 101
- FRITTATA
 Tomaten-Frittata, 33
- FRITTIERTES
 Tomaten im Pfefferminzteig, 620
- FRUEHLINGSZWIEBEL
 Crème fraîche mit Tomate, 548
 Schwertfischsteaks, 109
- FRUEHSTUECK
 Kalte Gemüsesuppe, 656

Spargelsalat mit Vinaigrette, 521

GAESTE

Auberginen-Auflauf mit Mozzarella, 223

Auberginen-Pizza, 233

Auflauf mit Champignons und Tomaten, 52

Bandnudeln mit Pilzen, 337

Bataviasalat mit Crouton, 485

Bohnen nach griechischer Art, 600

Bouillabaisse, 627

Brasse auf Gemüsebett, 85

Bunter Sommersalat, 493

Dorade aus dem Ofen, 85

Eierkuchenaufbau mit Edelpilzkäse, 224

Fisch mit Vinaigrette, 634

Fischklößchen mit Käsesauce, 92

Garnelen im Tontöpfchen, 95

Gebundene Hirschsuppe, 641

Geflügelsalat mit Sprossen, 499

Gefüllte Auberginen, 247

Gefüllte Auberginentaschen, 248

Gefüllte Papaya mit Thun und Dill, 251

Gefüllte Zucchini Blüten, 264

Gemüse mit Käsehäubchen, 266

Gemüse-Kuchen mit Sardellen, 359

Gemüsegratin mit Tintenfisch, 59

Gemüsepäckchen, 268

Gemüsesalat mit Sardinen, 502

Granatapfelreis, 477

Grießauflauf mit Hühnerleber, 60

Hähnchen-Curry, 181

Hasenrücken in Schokoladensauce, 131

Hechtfrikadellen mit Tomaten, 98

Heilbutt mit Auberginen, 274

Hühnerbrust mit Ingwer, 185

Hühnerbrust süß-sauer, 185

Huhn nach Art von Tecalitlán, 188

Imam bayildi, 275

Kalte Tomaten-Buttermilch-Suppe, 657

Kartoffeln mit Pestohaube und Gemüse, 281

Kräutercrepes mit Paprikatomen, 376

Kuskus mit Lamm und Gemüse, 138

Lachsforelle auf Sommergemüse, 101

Lammgratin mit Bröselkruste, 67

Lammkeule mit Gemüse, 141

Lammschnitzel mit Tomaten, 149

Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 287

Lasagne mit Tomaten und Mangold, 377

Maisschnitten mit Tomatensauce, 611

Makkaroni mit Broccoli, 383

Makkaroni mit Lammragout, 384

Mangoldröllchen mit Parmesan, 289

Miesmuschelragout, 102

Moussaka, 152

Musaka mit Auberginen, 69

Nudeln mit Fleischragout, 390

Nudeln mit Spargel, 391

Nudeln mit Tomaten und Mandeln, 392

Okraschoten mit Lammfleisch, 154

Ossobuco alla bolognese, 154

Pfannkuchen mit Linsen, 615

Pizza 'capricciosa', 403

Pizza ai frutti di mare, 404

Pizza mit Artischocken und Pilzen, 406

Pizza mit Paprika und Zwiebeln, 407

Rehkoteletts, 156

Reisblätter mit Tofu-Füllung, 618

Risotto mit Leber und Tomaten, 478

Rotbarschgratin mit Mozzarella, 72

Rucola-Salat mit Mozzarella, 513

Scampi mit Avocados, 107

Schwertfischsteaks, 109

Spaghetti alla puttanesca, 422

Spaghetti mit sizilianischem Fischsugo, 432

Spargelsalat mit Vinaigrette, 521

Spinat-Tomaten mit Rosinen, 300

Stifado, 171

Südliche Fischsuppe, 684

Thunfischsteaks mit Knoblauch, 114

Tomatenfächer mit Mozzarella und Zucchini, 319

- Tomatensuppe mit Mascarpone, 733
 Ungarischer Fischtopf, 117
 Wachteleier auf Endiviensalat, 544
 Wirsingrollen, 621
 Zucchini mit Venusmuscheln, 324
- GAMBA**
- Gambaspieß an Lauchpiccata und geschmolzenen Tomaten, 94
- GARNELE**
- Fischsuppe Sèteois, 93
 Garnelen im Tontöpfchen, 95
 Garnelen in Tomaten-Gelee, 637
 Paella Valenciana, 104
 Pizza ai frutti di mare, 404
 Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce, 414
 Rinderfilet vom Grill auf Tomatenkompott mit Knoblauch-Garnelen, 158
 Spaghetti alla marinara, 420
 Tomaten-Sternanis-Nage zu Brassenfilet und Riesengarnele, 572
- GASHERD**
- Basilikumsalat mit Mozzarella und Speck, 485
- GEBAECK**
- Brandteig-Edamerkrapfen auf eingelegten Tomaten, 329
 Falsche Specktranchen, 330
 Tomaten-Käse-Schnecken, 330
 Tomaten-Plunder, 331
 Tomatenquark, 594
- GEFLUEGEL**
- Baskisches Hähnchen, 177
 Geflügelbrust in Tomaten-Vinaigrette, 178
 Gefüllte Hähnchenfilets auf Tomatensoße, 179
 Geschmortes Tomaten-Hähnchen, 179
 Hähnchen mediterran, 180
 Hähnchenbrustroulade mit Tomaten-Basilikumkompott und kross gebackenem Ciabatta, 182
 Hähnchenkeulen, 183
- Hühnchenspieß mit Lauch und Tomaten-Kompott, 184
 Huhn mit Kichererbsen, Knoblauch, Tomaten und Thymian, 187
 Huhn nach Art von Tecalatlán, 188
 Involtini mit Peretti-Tomaten, 370
 Italienisches Tomaten-Hähnchen, 188
 Mandel-Putensteaks mit Tomatengemüse, 189
 Mandelhähnchen auf Tomatengemüse, 190
 Mexikanische Tomaten, 290
 Paprika-Hähnchen mit Tomaten, 191
 Piccata alla milanese, 401
 Poulardenbrust aus dem Rohr mit Perlzwiebel-Tomatengemüse und weißer Sardellen-P, 192
 Poulet-Cherry-Blech, 192
 Puten-Tomaten-Gratin, 193
 Putengeschnetzeltes mit Tomaten, 193
 Putenröllchen mit Tomaten, 194
 Putenrollbraten mit Tomatenfüllung, 195
 Putenschnitzel mit Tomatencreme, 195
 Putenschnitzel mit Tomatensoße, 196
 Putenschnitzel vom Grill mit gefüllten Tomaten, 196
 Putenspieße mit Tomaten, 197
 Safranhuhn mit Tomaten, 198
 Tomaten-Doppeldecker, 198
 Tomaten-Hähnchen-Ragout mit Nudeln, 448
 Tomaten-Oliven-Sauce, 570
 Tomatenbrühe mit Spießen, 708
 Tomatensauce, 581
 Zitronenhähnchen mit Tomatenreis, 199
- GEFLUEGELLEBER**
- Tomatensoße mit Leber, 585
- GEFUELLT**
- Fleischtomaten mit Nudelfüllung, 245
 Gefüllte Auberginen, 247
 Gefüllte Fleischtomaten, 249
 Tomaten mit Geflügel-Mozzarella-Füllung, 306

GEMUESE

- Artischocken mit Tomaten, 231
- Auberginen mit Dal, 231
- Auberginen mit Tomaten, 232
- Auberginen-Pizza, 233
- Auberginen-Tomaten-Gemüse, 1
- Auberginensuppe, 626
- Auberginentaler, 234
- Blumenkohlröschen im Käseteig gebacken auf Tomatenkompott, 236
- Bohnen-Tomaten-Champignon-Gemüse, 237
- Bohnen-Tomaten-Gemüse, 237
- Boumiano - Bohémienne (Auberginen-Tomaten-Topf), 238
- Brokkoli-Tomaten-Gemüse, 1
- Bunte Ofentomaten, 239
- Bunte Tomaten, 239
- Caule a Cansola, 240
- Cavolfiori alla Fiorentina, 241
- Cocktailtomaten getrocknet und eingelegt, 629
- Cocktailtomaten mit Avocadofüllung, 241
- Cocktailtomaten-Clafoutis, 241
- Eiertomaten mit Sardellen-Tatar überbacken auf Rahmzucchini, 242
- Erdäpfel-Röstis mit Gemüsefülle, 242
- Fenchel 'milanese', 243
- Fleischtomaten mit Frischkäse, 244
- Fleischtomaten mit Frischkäse-Thunfischfüllung auf Zucchini-ragout, 244
- Fleischtomaten mit Nudelfüllung, 245
- Folienkartoffeln mit Thunfisch, 246
- Gebackene gefüllte Tomaten, 246
- Gebackene Mozzarellatomaten, 58
- Gebratener Spitzkohl mit Tomaten, 247
- Gedörrte Tomaten, 37
- Gefüllte Auberginen, 247
- Gefüllte Auberginentaschen, 248
- Gefüllte getrocknete Tomaten, 250
- Gefüllte Ochsenherztomaten, 250
- Gefüllte Schinkenpaprika auf Tomatenkompott, 251
- Gefüllte Tomaten, 253–257, 646
- Gefüllte Tomaten mit Basilikumkruste, 258
- Gefüllte Tomaten mit Bulgur, 258
- Gefüllte Tomaten mit feinsauren Bohnen, 647
- Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch und Schafskäse, 259
- Gefüllte Tomaten mit Lamm und Bulgur, 259
- Gefüllte Tomaten mit Linsen-Chili, 260
- Gefüllte Tomaten mit Mett, 261
- Gefüllte Tomaten mit Oliven, 262
- Gefüllte Tomaten mit Spinat, 262
- Gefüllte Tomaten mit Zucchini, 263
- Gefüllte Tomaten nach andalusischer Art, 263
- Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce, 264
- Gefüllte Zucchini Blüten, 264
- Gegrillte Tomaten nach Piemonter Art, 265
- Gemüse mit Käsehäubchen, 266
- Gemüse mit Muscheln, 267
- Gemüsecurry mit Mandeln, 267
- Gemüsekäsetarte mit Tomatenchutney, 361
- Gemüsepackchen, 268
- Gemüsetopf Heunesse, 268
- Geröstete Tomaten mit Honig und Knoblauch, 269
- Geschmorte Gurken mit Tomaten, 269
- Gratinierte Gemüse-Farfalle, 368
- Gratinierte Tomaten, 270
- Grüne Tomaten im Gewürzsud, 273
- Grüner Spargel Mediterrane, 273
- Heilbutt mit Auberginen, 274
- Käse-Kohlrabi-Burger mit Bärlauchpesto auf Tomatenkompott, 276
- Käse-Tomaten, 277
- Kräuter-Tomaten, 286
- Lasagne mit Auberginen und Zucchini,

- 287
 Lescó - ungarisches Tomatengemüse, 288
 Letscho, 288
 Mandelhähnchen auf Tomatengemüse, 190
 Marinierte Tomaten, 290
 Mexikanische Tomaten, 290
 Ofen-Tomaten mit Feta, 291
 Okra mit Tomaten, 292
 Okraschoten in Tomatensahne, 293
 Panierte Tomatenscheiben, 293
 Paprika in Tomatenmus, 294
 Paprikaschoten mit Hackfleisch-Brotfüllung auf Tomatenrahm, 294
 Peretti-Schiffli, 296
 Peretti-Tomate, 214
 Pfannkuchen mit Gemüsefüllung und Tomatensoße, 399
 Provenzalische Tomaten, 5
 Reisauflauf mit Fenchel und Tomaten, 70
 Reisgratin mit Zucchini, 297
 Saftige Tomatenspieße, 297
 Schmortomaten mit Cabanossi und Mozzarella, 298
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 428
 Spaghettikürbis an Tomatensauce, 298
 Spargel in Kräutersauce, 299
 Spargelpfanne mit Tomaten und Gnocchi, 299
 Spinat-Tomaten mit Rosinen, 300
 Spitzkohlscheiben mit Tomaten, 301
 Strauchtomaten mit Frischkäse-Brotfüllung mit Zucchini und Champignons, 302
 Tomate, 215
 Tomaten, 220
 Tomaten milanese, 303
 Tomaten mit Avocado-creme, 304
 Tomaten mit Brot-Kräuter-Füllung, 304
 Tomaten mit Bulgur, 305
 Tomaten mit Couscous, 305
 Tomaten mit Geflügel-Mozzarella-Füllung, 306
 Tomaten mit Grießfüllung, 307
 Tomaten mit Hackfleisch-Mozzarella-Füllung, 307
 Tomaten mit Hackfleischfüllung, 308
 Tomaten mit Käsefüllung, 308
 Tomaten mit Linsen-Ricotta-Füllung, 310
 Tomaten mit orientalischer Füllung, 311
 Tomaten nach provencalischer Art, 312
 Tomaten würzig überbacken, 313
 Tomaten-Eier Mornay, 313
 Tomaten-Fondue, 314
 Tomaten-Gemüse-Soße, 567
 Tomaten-Häckerle mit frischen Steinpilzen, 315
 Tomaten-Kompott mit Safran und gegrillter Rotbarbe, 116
 Tomaten-Pfanne, 317
 Tomaten-tonnato, 319
 Tomaten-Zucchini-Auflauf, 81
 Tomatenfächer mit Mozzarella und Zucchini, 319
 Tomatengericht mit Eiern, 320
 Tomatenkugeln mit Käsefüllung, 320
 Tomatenspieße, 6
 Tomatensuppe, 718
 Tortilla andaluz, 33
 Überbackene Auberginen mit Tomaten, 321
 Überbackene Tomaten, 321
 Wirsingsäckchen, 322
 Würzig gefüllte Tomaten, 322
 Zucchini mit Tomaten geschmort, 323
 Zucchini mit Venusmuscheln, 324
 Zucchini-Salat, 325
 Zucchini-Tomaten, 325
 Zucchini-suppe mit Tomaten, 744
 Züri-Krebse al gusto italiano, 326
- GEMUESEBRUEHE
 Amaranth-Suppe mit Tomaten, 597
- GEMUESEGERICHT
 Blumenkohl mit Tomatensauce, 235

- Bohnen-Tomaten-Gratin, 237
- Gebackene gefüllte Tomaten, 246
- Kartoffel-Auberginen-Auflauf, 279
- GESCHNETZELTES
 - Putengeschnetzeltes mit Tomaten, 193
- GETRAENK
 - Chili-Tomaten-Shake, 201
 - Feuriger Tomatenflip, 201
 - Flamme Rouge, 202
 - Flotte Mary, 202
 - Pflaumen-Tomaten-Smoothie, 203
 - Staudensellerie-Tomaten-Molke, 203
 - Tomaten-Bifidus-Drink, 204
 - Tomaten-Buttermilch-Shake, 204
 - Tomatenessenz und Tomatenpüree, 573
 - Tomatenfresh, 205
- GETREIDE
 - Paprikaschoten mit Grünkern, 613
- GETROCKNETES
 - Gedörrte Tomaten, 37
 - Getrocknete Tomaten, 38
 - Kartoffel-Oliven-Stampf, 3
 - Salat mit Tomatenpesto und Mozzarella, 517
 - Spaghetti mit getrockneten Tomaten, 429
- GEWUERZ
 - Tomatensalz, 207
- GLASNUDEL
 - Glasnudel-Tomaten-Salat, 503
- GLUTENFREI
 - Lammkoteletts mit Olivenbutter und Cherrytomaten, 145
- GNOCCHI
 - Bärlauchgnocchi in Chili-Kapern-Tomatensauce, 234
 - Geschmolzene Tomaten, 550
 - Gnocchi alla Romana, 365
 - Gnocchi mit Tomaten, 365
 - Gnocchi mit Tomatensauce, 366
 - Gnocchi mit Tomatensoße, 366
 - Gnocchis mit Tomatensoße, 367
 - Grüne Kräutergnocchi mit feuriger Tomatensauce, 271
 - Grüne Kräutergnocchi mit Tomatensauce spezial, 272
 - Spargelpfanne mit Tomaten und Gnocchi, 299
- GOLDBARSCH
 - Spaghetti mit sizilianischem Fischsugo, 432
- GOLDBRASSE
 - Goldbrasse mit Tomatenfond, 97
 - Orata con patate e pomodori, 103
- GOLDBUTT
 - Fischgratin, 91
- GORGONZOLA
 - Lasagne mit Tomaten und Mangold, 377
 - Tomates confites mit Gorgonzola, 22
- GRANATAPFEL
 - Granatapfelreis, 477
- GRATIN
 - Auberginen-Tomatengratin, 52
 - Blumenkohl-Gratin mit Tomatensoße, 53
 - Bunter Kartoffelgratin, 240
 - Buntes Nudelgratin mit Erbsen, Tomaten und Mozzarella, 54
 - Fisch-Tomatengratin, 57
 - Fischgratin, 91
 - Gemüsegratin mit Tintenfisch, 59
 - Genfer Kartoffelgratin, 60
 - Gratinierte Kräuter-Tomaten, 60
 - Kartoffelgratin mit Tomaten und Oliven, 64
 - Krautstielgratin mit Tomaten, 64
 - Lammgratin mit Bröselkruste, 67
 - Lauchgratin mit Tomatenhaube, 611
 - Makkaroni-Gratin mit Tomaten und Oliven, 388
 - Moussaka, 612
 - Polentagratin, 616
 - Puten-Tomaten-Gratin, 193
 - Ramequin mit Tomaten, 70
 - Rotbarschgratin mit Mozzarella, 72
 - Savoyer Tomatengratin, 73

- Schwarzwurzel-Tomaten-Gratin mit Schinken, 74
 Tomaten-Gratin mit Mozzarella, 77
 Tomaten-Gratin mit Zucchini, 77
 Tomaten-Kürbis-Gratin, 78
 Tomaten-Spinat-Gratin, 79
 Tomaten-Staudensellerie-Gratin, 80
 Tomaten-Zucchetti-Gratin, 80
 Tomatengratin, 82
 Tomatengratin mit Brot, 621
 Tunfisch-Tomaten-Gratin, 229
 Zucchini-Tomaten-Gratin, 83
- GRIECHISCH
 Griechischer Bauernsalat, 504
 Moussaka, 152, 612
 Moussaka mit Auberginen, 68
 Musaka mit Auberginen, 69
 Okra mit Tomaten, 292
 Stifado, 171
- GRIESS
 Grieß-Bits, 368
 Tomaten mit Grießfüllung, 307
 Tomatensuppe mit Pistazienklößchen, 734
 Zucchiniiring mit Tomaten, 326
- GRILLEN
 3erlei Grillspezialitäten, 121
 Adriatischer Tomatensalat, 485
 Brotsalat mit Tomaten, 490
 Bruschetta mit Tomate, Basilikum und Parmesan, 11
 Frikadellen und Grill-Tomaten, 125
 Gefüllte Grilltomaten, 2
 Gefüllte Tomate, 252
 Gegrillte Lammspieße im Tomatenbett, 125
 Gegrillte Lammsteaks mit Tomaten, 126
 Gegrillte Tomaten, 265
 Gemüsepäckchen, 268
 Grüne Tomaten süßsauer, 40
 Kerniger Tomaten-Dip, 551
 Lamm-Chops an Tomatensauce, 140
 Lammkoteletts mit Grilltomaten, 145
- Polenta-Kugeln, 4
 Putenschnitzel vom Grill mit gefüllten Tomaten, 196
 Rinderfilet vom Grill auf Tomatenkompott mit Knoblauch-Garnelen, 158
 Rumpsteak vom Grill mit Balsamico-Tomaten, 160
 Scharfe Tomatensauce, 560
 Spargel-Tomaten-Salat mit Feta, 521
 Tomaten nach provencalischer Art, 312
 Tomaten-Dip, 567
 Tomaten-Nudel-Salat, 527
 Tomatensalat, 532
 Tomatensoße, 584
 Türkisch Brot, 23
 Zucchini-Tomaten-Gemüse, 7
- GRUENKERN
 Grünkernbratling mit Tomaten-Kräutersauce und Bärlauch-Pesto, 608
 Paprikaschoten mit Grünkern, 613
 Tomaten-Grünkernsauce, 567
- GUGELHUPF
 Tomaten-Kapern-Gugelhupf, 449
- GULASCH
 Sauerkraut mit Tomaten, 162
 Tomaten-Bohnen-Gulasch, 174
 Tomaten-Gulasch-Topf, 174
 Würziges Tomaten-Gulasch, 175
- GURKE
 Bauernsalat mit Feta-Käse, 486
 Bunter Couscous-Salat, 491
 Four S, 498
 Gazpacho, 638
 Geschmorte Gurken mit Tomaten, 269
 Griechischer Bauernsalat, 503, 504
 Gurken-Tomatensalat, 505
 Hühnerreis Hainan, 186
 Kalte Gemüsesuppe, 656
 Sommerlicher Gemüsesalat, 519
 Süßsauer eingelegte Gurken oder grüne Tomaten oder Zucchini, 215
 Tortellini Salat, 542

HACK

- Bolognese-Mix, 121
- Chili con Carne, 55
- Fleisch-Pizza, 124
- Frikadellen und Grill-Tomaten, 125
- Frische Nudeln à la Bolognese, 356
- Gefüllte Auberginen, 247
- Gefüllte Muschelnudeln mit Tomaten, 58
- Gefüllte Tomaten, 253
- Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch und Schafskäse, 259
- Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce, 264
- Griechische Hackfleischbällchen in Tomatensoße, 651
- Hack-Pizza mit Spiegelei, 62
- Hackbällchen-Spieß auf Chili-Tomaten-Ragout, 129
- Hackbraten mit Tomaten, 129
- Hackfleisch Quiche, 369
- Hackfleischbällchen an Tomatensauce, 130
- Hackfleischkuchen mit Tomaten, 131
- Mit Lammhack gefüllte Ochsenherztomaten, 151
- Nudeln mit Hackfleisch-Tomaten-Sauce, 391
- Paprikaschoten mit Hackfleisch-Brotfüllung auf Tomatenrahm, 294
- Saftiger Tomaten-Hack-Auflauf, 73
- Salbei-Hackröllchen mit fruchtiger Tomatensauce, 161
- Süßsaure Fleischbällchen mit Tomaten, 172
- Tomaten mit Hackfleisch-Mozzarella-Füllung, 307
- Tomaten mit Hackfleischfüllung, 308
- Tomaten-Hack-Pie mit Ei, 447
- Tomatensugo, 587
- Tomatensuppe, 719
- Tomatensuppe mit Hackbällchen, 730

HACKBRATEN

Tomatensugo, 587

HACKFLEISCH

- Nudeln mit Fleischragout, 390
- Reisnudeln mit Hackfleisch, 413
- Zucchini mit Hackfleischsauce, 323

HAEHNCHEN

- Hähnchen-Curry, 181
- Mandelhähnchen auf Tomatengemüse, 190
- Zitronenhähnchen mit Tomatenreis, 199

HAEHNCHENBRUST

- Geflügelsalat mit Sprossen, 499
- Gefüllte Zucchini Blüten, 264

HAEHNCHENSCHENKEL

- Hähnchen mit Joghurt, 180

HAFER

- Wirsingrollen, 621

HASE

- Hasenrücken in Schokoladensauce, 131

HASENRUECKEN

- Hasenrücken in Schokoladensauce, 131

HAUPTGERICHT

- Auberginentopf mit Kapern, 599
- Enchiladas, 177
- Gefüllte Tomaten, 500
- Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch und Schafskäse, 259
- Moussaka mit Auberginen, 68
- Penne mit Tomaten-Schinken-Sugo, 398
- Putenröllchen mit Tomaten, 194
- Stifado, 171
- Tomaten-Fisch-Töpfchen, 116
- Tomaten-Zucchini-Auflauf, 81
- Zucchini mit Hackfleischsauce, 323

HECHT

- Hechtfilet mit Sauerkraut-Kartoffelkruste auf aufgeschlagener Buttersoße mit Tom, 97
- Hechtnockerln auf Tomatenkompott mit Basilikum-Kartoffeln, 99

HEFE

- Auberginen-Pizza, 233
- Pizza alla romana, 405

- Tomaten-Basilikum-Ciabatta, 17
- HEFETEIG
- Frankfurter Kräuter-Fritties, 355
- Lauch-Tofu-Quiche, 379
- HEILBUTT
- Heilbutt mit Auberginen, 274
- HEISSER-STEIN
- Würzige Tomatenscheiben, 595
- HERZHAFT
- 'Torta Eccellenza', 335
- Allgäuer Tomatenkuchen, 336
- Brandteig-Edamerkrapfen auf eingelegten Tomaten, 329
- Crêpes Pizzaiola, 347
- Eier-Tomaten-Kuchen, 351
- Falsche Specktranchen, 330
- Gemüsekäsetarte mit Tomatenchutney, 361
- Gestürzte Tarte mit Tomaten, 364
- Lauch-Tofu-Quiche, 379
- Pfannkuchen mit Tomatenfüllung, 401
- Strudeltaschen mit Lachsfüllung an Tomatensoße, 113
- Süße Tomatenmarmelade, 333
- Tomaten-Jalousien, 316
- Tomaten-Käse-Schnecken, 330
- Tomaten-Käse-Torte, 449
- Tomaten-Kapern-Gugelhopf, 449
- Tomaten-Mozzarella-Tarte, 452
- Tomaten-Oliven-Tarte, 454
- Tomaten-Plunder, 331
- Tomaten-Quiche mit Basilikum, 456
- Tomatenfladen, 462
- HIRSCH
- Gebundene Hirschsuppe, 641
- HIRSE
- Gemüsehirse, 605
- Hirseklöße in Tomatensauce, 609
- HOERNCHENUDEL
- Tomatensoße mit Fleischklöschen, 585
- HOLLAND
- Apfel-Tomaten-Toast, 9
- Brokkoli-Tomaten-Gemüse, 1
- Feinschmecker-Tomaten, 632
- Käse-Tomaten, 277
- Käsetaler auf Tomaten, 590
- Kräuterfisch mit Tomaten, 100
- Tomaten mit Nusshaube, 311
- Tomaten-Paprika-Suppe, 702
- Tomateneier 'Almelo', 594
- Überbackene Auberginen mit Tomaten, 321
- Würzig gefüllte Tomaten, 322
- HOLLANDAISE
- Choronsauce zum Kurzgebratenem, 548
- HONIGMELONE
- Geflügelsalat mit Sprossen, 499
- HUEHNERBRUSTFILET
- Enchiladas, 177
- Hühnerbrust mit Ingwer, 185
- Hühnerbrust süß-sauer, 185
- HUEHNERLEBER
- Grießauflauf mit Hühnerleber, 60
- Risotto mit Leber und Tomaten, 478
- HUHN
- Baskisches Hähnchen, 177
- Enchiladas, 177
- Geflügelbrust in Tomaten-Vinaigrette, 178
- Geflügelsalat mit Sprossen, 499
- Gefüllte Hähnchenfilets auf Tomatensoße, 179
- Gefüllte Zucchini Blüten, 264
- Geschmortes Tomaten-Hähnchen, 179
- Grießauflauf mit Hühnerleber, 60
- Hähnchen mediterran, 180
- Hähnchen mit Joghurt, 180
- Hähnchen-Curry, 181
- Hähnchenbrustroulade mit Tomaten-Basilikumkompott und kross gebackenem Ciabatta, 182
- Hähnchenkeulen, 183
- Hühnchen nach Jägerart, 183
- Hühnchenspieß mit Lauch und Tomaten-Kompott, 184
- Hühnerbrust mit Ingwer, 185
- Hühnerbrust süß-sauer, 185

- Hühnerreis Hainan, 186
 Huhn mit Kichererbsen, Knoblauch, Tomaten und Thymian, 187
 Huhn nach Art von Tecalitlán, 188
 Involtini mit Peretti-Tomaten, 370
 Italienisches Tomaten-Hähnchen, 188
 Mandelhähnchen auf Tomatengemüse, 190
 Paella Valenciana, 104
 Paprika-Hähnchen mit Tomaten, 191
 Poulardenbrust aus dem Rohr mit Perlzwiebel-Tomatengemüse und weißer Sardellen-P, 192
 Poulet-Cherry-Blech, 192
 Risotto mit Leber und Tomaten, 478
 Safranhuhn mit Tomaten, 198
 Salat mit Hähnchenbrust, 517
 Tomaten-Doppeldecker, 198
 Tomaten-Hähnchen-Ragout mit Nudeln, 448
 Tomaten-Oliven-Sauce, 570
 Tomatenbrühe mit Spießen, 708
 Tomatensauce, 581
- INDIEN
 Auberginen in Senfsauce, 597
 Fisch in Zwiebelsauce, 89
 Frisches Tomaten-Relish, 636
 Grüne Bohnen mit Tomaten, 270
 Hähnchen-Curry, 181
 Ingwer-Tomaten-Chutney, 3
 Tomaten-Linsen-Suppe (Tomato Rasam), 696
- INFORMATION
 die Tomate: Ernährungsmythen, 209
 Grüner Daumen - Verwöhnter Gaumen Teil I: Tomaten, 210
 Peretti-Tomate, 214
 Tomate, 215
 Tomaten, 216, 218–220
 Tomaten - rot und gesund, 220
- INGWER
 Aprikosen-Tomaten-Ingwer Suppe, 625
 Enten-Curry, 178
- Hühnerreis Hainan, 186
- INNEREI
 Kalbsleber mit Salbei-Balsamico-Tomaten, 132
 Salbei-Tomaten-Soße mit Kalbsleber, 416
- ITALIEN
 Agnolotti mit getrockneten Tomaten, 335
 Auberginen mit Tomaten, 232
 Auberginen-Auflauf mit Mozzarella, 223
 Bandnudeln mit Thunfisch, 338
 Bavette alle Bietole, 339
 Bolognese von roten Linsen, 340
 Bröselnudeln, 341
 Bucatini al tonno, 342
 Bucatini auf Toscaner Art, 343
 Bucatini mit Tomaten und Bacon, 344
 Bunter Mozzarella-Teller, 628
 Bunter Nudelsalat mit gebackenen Tomaten, 491
 Caule a Cansola, 240
 Cavolfiori alla Fiorentina, 241
 Coniglio (Kaninchen) mit Tomaten und Balsamico, 122
 Crespelle mit Gemüse, 348
 Crostini Pomodori e Rucola, 13
 Cululzones al sugo, 349
 Einfache Rigatoni, 352
 Einfache Tomatensauce, 549
 Farfalle in Tomatensoße, 353
 FETTUCCHINE AL BURRO E POMODORO, 353
 Fettuccine alla pommarola, 353
 Fregula con salsa di pomodoro - Fregula mit Tomatensoße, 356
 Gefüllte getrocknete Tomaten, 250
 Gefüllte Tomaten, 255
 Gefüllte Tomaten mit Oliven und Kapern, 648
 Gemüselasagne, 362
 Gnocchi alla Romana, 365
 Goldbrasse mit Tomatenfond, 97

- Gratinierte Gemüse-Farfalle, 368
 Gratinierte Tomaten, 270
 Hühnchen nach Jägerart, 183
 Huhn mit Kichererbsen, Knoblauch, Tomaten und Thymian, 187
 Italienische Tomatencremesuppe, 654
 Italienische Tomatenspieße, 654
 Italienischer Tomaten-Brot Salat, 506
 Kalte Ruote al pesto mit Tomaten, 371
 Kartoffelnocken mit Tomaten, 282
 Lammragout nach Abruzzen-Art, 147
 Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen, 378
 Linguine al pesto mit Tomaten, 380
 Linguine mit gewürzten Tomaten, 380
 Linguine mit Paprika-Tomaten-Creme, 381
 Linguine mit Pesto und Tomaten, 381
 Makkaroni alla pommarola, 383
 Makkaroni mit Tomaten und Rucola, 385, 386
 Makkaroni-Gratin mit Tomaten und Oliven, 388
 Malloreddus alla Campidanese, 388
 Mehlspeisen, Nudeln mit Meeresfrüchten, 389
 Meine Tomatensauce, 552
 Mit Käse gefüllte Tomaten, 670
 Nudeln mit Auberginen und Tomaten, 390
 Orata con patate e pomodori, 103
 Ossobuco alla Milanese, 155
 Pappa al pomodoro - Dicke Tomatensuppe, 675
 Pappa con il pomodoro (Toskanische Tomatensuppe), 675
 Pappa di pomodoro, 676
 Pasta alla molisana, 394
 Pasta mit Meeresfrüchten, 395
 Penne aus der Toscana, 396
 Penne Trapani, 399
 Peperonata, 614
 Pid mit schneller Tomatencremesauce, 554
 Pikante Penne mit Paprika und Tomaten, 402
 Pisarei e fasoi (Pisarei und Bohnen), 403
 Pizza mit Paprika und Tomaten, 407
 Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 408
 POLENTA PIZZAIOLA - POLENTASCHNITTEN MIT TOMATEN, 409
 Ravioli mit Tomaten-Pilz-Soße, 412
 Reginette mit Tomaten und Dicken Bohnen, 413
 Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce, 414
 Salat mit Tomatenpesto und Mozzarella, 517
 Salsa Pizzaiola (Grundsauce für Pizza-Auflagen und Tomatensauce), 558
 Salsa pugliese al forno, 559
 Salsa puttanesca, 559
 Sardine al Pomodoro - Sardinen unter einem Tomatenmantel, 107
 Spaghetti ai pomodori freschi (mit rohen Tomaten), 417
 Spaghetti al pesto mit Garnelen und Tomaten, 418
 Spaghetti al pomodoro, 418
 Spaghetti all'amatriciana, 419
 Spaghetti alla carrettiera, 419
 Spaghetti alla Leccese, 420
 Spaghetti alla Norma, 421
 Spaghetti alla puttanesca, 422
 Spaghetti alle vongole, 423
 SPAGHETTI DI PEPE - PEPES SPAGHETTI, 424
 Spaghetti in der Folie mit Tomaten und Oliven, 425
 Spaghetti Mediterran, 426
 Spaghetti mit Brot und Tomaten, 427
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 428
 Spaghetti mit getrockneten Tomaten, 429
 Spaghetti mit Kirschtomaten und Zuc-

chini, 430
 Spaghetti mit Mozzarella und Tomaten, 431
 Spaghetti mit Tomaten Basilikum, 434
 Spaghetti mit Tomaten und Bratwurst, 435
 Spaghetti mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum, 435
 Spaghetti mit Tomatensoße, 438
 Spaghetti Napoli, 439
 Spaghettipäckchen mit Tomaten und Oliven, 440
 Süßsaure Fleischbällchen mit Tomaten, 172
 Tagliatelle alla romagnola, 442
 Tagliatelle mit Tomaten und Steinpilzen, 443
 Tomaten mit Grießfüllung, 307
 Tomaten-Basilikum-Ciabatta, 18
 Tomaten-Kapern-Salat, 526
 Tomaten-Oliven-Ragout mit Burrata und Tomaten-Focaccia, 316
 Tomaten-Prosciutto-Röllchen, 703
 Tomaten-Rucola-Salat, 528
 Tomaten-Sorbet mit Tomaten-Mozzarella-Salat, 529
 Tomaten-Spaghetti mit Speck & Salbei, 459
 Tomatensauce, 576–578
 Tomatensoße, 583
 Tomatenspieße, 6
 Toskanische Tomatensuppe (Pappa col-pomodoro), 740
 Toskanischer Brotsalat, 543
 Wolfsbarsch auf der Haut gebraten, 118
 Zucchini in roher Tomatensauce, 743

JANUAR

Cannelloni mit Tomatensoße, 347
 Kartoffelgratin mit Tomaten und Oliven, 64
 Putenschnitzel mit Tomatencreme, 195
 Riesencrevetten an Tomatensauce, 105

Schwarzwurzel-Tomaten-Gratin mit Schinken, 74
 Tomaten-Consomme mit Nockerln, 692
 Tomaten-Kartoffel-Suppe, 695
 Tomatenspieße mit Mozzarella, 718

JOGHURT

Hähnchen mit Joghurt, 180
 Joghurtsülze mit Tomatensoße, 655
 Salat vom Landei mit Kresse und Tomaten in Basilikumjoghurt, 518
 Tomaten-Bifidus-Drink, 204

JULI

Basilikum-Soufflé in Tomaten, 235
 Bunte Ofentomaten, 239
 Gefüllte Rosmarin-Tomaten, 644
 Gefüllte Tomaten, 254
 Gefüllte Tomaten mit Mett, 261
 Getrocknete Tomaten, 38
 Grüne Tomaten, 272
 Insalata caprese, 506
 Italienisches Tomaten-Hähnchen, 188
 Käseknödel mit Tomaten-Specksauce, 278
 Käsewähe mit Kräutertomaten, 370
 Kalte Tomaten-Avocado-Suppe, 657
 Kalte Tomatensuppe, 658
 Knusprige Tomaten-Tarte, 375
 Koteletts mit Tomatensalat, 137
 Kräuter-Tomaten, 286
 Krautstielpäckli mit Polenta und Tomatensauce, 610
 Lamm-Chops an Tomatensauce, 140
 Melonen-Tomaten-Salat, 507
 Mexikanische Tomaten, 290
 Mexikanischer Tomatensalat, 507
 Mozzarella-Tomaten-Salat mit Pesto, 509
 Papaya-Tomaten-Tartes, 42
 Pizza-Balls, 511
 Pomodori con pasta, 410
 Rohe Tomatensauce, 556
 Sardinien mit Tomatensauce, 17
 Siedfleisch mit Tomaten-Vinaigrette, 169

- Spaghetti mit drei Tomatensoßen, 428
 Spaghetti mit Tomaten, 433
 Speckkartoffeln mit Tomatensalat, 300
 Sugo al pomodoro, 562
 Teigwaren mit rohen Tomaten, 446
 Tiefgekühlte Tomaten-Würfel, 43
 Tomaten mit Kräuterkruste, 310
 Tomaten-Antipasto, 689
 Tomaten-Auflauf alla caprese, 74
 Tomaten-Basilikum-Paste, 565
 Tomaten-Bifidus-Drink, 204
 Tomaten-Brotsalat, 525
 Tomaten-Doppeldecker, 198
 Tomaten-Gemüse-Soße, 567
 Tomaten-Jalousien, 316
 Tomaten-Kuchen, 451
 Tomaten-Piccata auf Sommer-Toast, 318
 Tomaten-Tarte, 460
 Tomateneintopf mit Erbsen, 81
 Tomatenkaltschale mit Rosmarin-Croûtons, 714
 Tomatenkugeln mit Käsefüllung, 320
 Tomatensalat im Faustbrot, 534
 Tomatensenf, 582
 Tomatensuppe mit Fleischklößchen, 729
 Tomatensuppe mit Poulet-Streifen, 735
 Tomates confites mit Gorgonzola, 22
 Weiße Tomatenmousse, 742
 Würziges Tomaten-Gulasch, 175
 Züri-Krebse al gusto italiano, 326
- JUNI
- 'Torta Eccellenza', 335
 Basilikum-Soufflé in Tomaten, 235
 Bohnen-Tomaten-Salat, 488
 Bunte Ofentomaten, 239
 Crostini mit Flaschentomaten und Oliven-Bresso, 12
 Eingelegte Tomaten & Oliven, 632
 Gazpacho, 638
 Gefüllte Tomaten, 254
 Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch und Schafskäse, 259
 Geschmorte Gurken mit Tomaten, 269
 Geschmortes Tomaten-Hähnchen, 179
 Getrocknete Tomaten, 38
 Griechische Tomaten, 652
 Käsewähe mit Kräutertomaten, 370
 Kalte Tomaten-Avocado-Suppe, 657
 Koteletts mit Tomatensalat, 137
 Krautstielpäckli mit Polenta und Tomatensauce, 610
 Lamm-Chops an Tomatensauce, 140
 Melonen-Tomaten-Salat, 507
 Mexikanische Tomaten, 290
 Mozzarella-Salami-Spieße, 671
 Paprika-Hähnchen mit Tomaten, 191
 Penne mit Tomaten-Schinken-Sugo, 398
 Pizza-Balls, 511
 Pomodori con pasta, 410
 Rohe Tomatensauce, 556
 Sardinien mit Tomatensauce, 17
 Siedfleisch mit Tomaten-Vinaigrette, 169
 Sugo al pomodoro, 562
 Teigwaren mit rohen Tomaten, 446
 Tiefgekühlte Tomaten-Würfel, 43
 Tomaten mit Kräuterkruste, 310
 Tomaten-Antipasto, 689
 Tomaten-Bifidus-Drink, 204
 Tomaten-Chili-Dip, 566
 Tomaten-Doppeldecker, 198
 Tomaten-Jalousien, 316
 Tomaten-Pesto, 571
 Tomaten-Piccata auf Sommer-Toast, 318
 Tomatendip, 573
 Tomatenkugeln mit Käsefüllung, 320
 Tomatensalat im Faustbrot, 534
 Tomatensenf, 582
 Tomatensoße, 584
 Tomatensuppe mit Basilikum-Sahne, 728
 Tomatensuppe mit Bohnen, 728
 Tomatensuppe mit Poulet-Streifen, 735
 Tomates confites mit Gorgonzola, 22

Weißer Tomatenmousse, 742
Züri-Krebse al gusto italiano, 326

KABELJAU

Fischfilet mit Tomaten und Reis, 91
Kabeljau und Tomaten aus dem Ofen,
100
Tomaten mit Kabeljaufüllung, 115

KAESE

'Torta Eccellenza', 335
Auberginen-Auflauf mit Mozzarella,
223
Baguettes mit Tête de Moine, 9
Bandnudeln mit Pilzen, 337
Basilikumsalat mit Mozzarella und
Speck, 485
Bauernsalat mit Feta-Käse, 486
Bloody Mary Im Dreieck, 10
Blumenkohlröschen im Käseteig ge-
backen auf Tomatenkompott, 236
Bohnen nach griechischer Art, 600
Brandteig-Edamerkräpfen auf eingeleg-
ten Tomaten, 329
Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu, 602
Bunte Gemüsequiche, 345
Camembert-Lasagne mit Tomaten-
Chutney, 224
Cannelloni mit Mozzarella und Toma-
ten, 346
Eierkuchenaufbau mit Edelpilzkäse,
224
Eingelegte Käsekugeln mit Kirschtoma-
ten, 35
Fischklößchen mit Käsesauce, 92
Four S, 498
Frischeitortellini mit Käsefüllung auf
Tomatenrahm, 358
Garnelen im Tontöpfchen, 95
Gebackene Frisch-Eier im Förmchen,
29
Gebackene Mozzarellatomen, 58
Gebackener Mozzarella auf gebrate-
nen Zucchini mit Tomatenkom-
pott und Joghurtrem, 225, 226

Gefüllte Fleischtomen, 604
Gefüllte Tomaten-Rondellen, 226
Gefüllte Zucchini, 604
Gemüse mit Käsehäubchen, 266
Gemüsepäckchen, 268
Genfer Kartoffelgratin, 60
Griechischer Bauernsalat, 503, 504
Grieß-Bits, 368
Käse-Tomen, 277
Käsepolenta mit Tomatenwürfeln, 589
Käsesuppe, 656
Käsetaler auf Tomaten, 590
Käsewähe mit Kräutertomen, 370
Kartoffel-Tomen-Türmchen mit Käse,
280
Kirschtomen New Style - Ziegenkäse-
tomen mit Pesto, 662
Lasagne mit Tomaten und Mangold,
377
Makkaroni mit Tomaten, 385
Mit Käse gefüllte Tomaten, 670
Nudeln mit Tomaten und Mozzarella,
393
Pane Caprese, 14
Paprika in Tomatenmus, 294
Pilzstapel, 679
Pizza alla romana, 405
Pizza mit Artischocken und Pilzen, 406
Raclette à la Pizzeria, 227
Raclette vom Allgäuer Bergkäse und
Emmentaler auf grünen, 228
Romanasalat mit Käse und Kiwi, 512
Roquefort-Rührei mit Tomaten, 32
Rotbarschgratin mit Mozzarella, 72
Rotkäppchen-Kranz, 415
Rucola-Salat mit Mozzarella, 513
Souffle-Tomen, 683
Tomaten mit Bulgur, 305
Tomaten mit Käsesoufflé, 309
Tomaten mit Nusshaube, 311
Tomaten-Fenchel-Suppe mit Frischkä-
se, 693
Tomaten-Fondue, 314
Tomaten-Käse-Schnecken, 330

- Tomaten-Käse-Torte, 449
 - Tomaten-Pfanne, 317
 - Tomaten-Quiche mit Mozzarella, 457
 - Tomaten-Salat mit Bulgur, 529
 - Tomatenbrühe mit Käseklößchen, 708
 - Tomatenfächer mit Mozzarella und Zucchini, 319
 - Tomatenfondue, 228, 229
 - Tomatengelee auf Käsevariationen, 713
 - Tomatengratin mit Brot, 621
 - Tomatensuppe, 724
 - Tomatensuppe mit Mascarpone, 733
 - Würzig gefüllte Tomaten, 322
 - Würziges Brot, 23
 - Ziegenkäse auf gebratenen Tomaten, 230
 - Ziegenkäse, steirische Art, 622
 - Zottarella al forno, 743
- KAESEGERICHT**
- Tunfisch-Tomaten-Gratin, 229
- KALB**
- Four S, 498
 - Gestreifte Maultaschen mit Kalbsfüllung und geschmolzenen Tomaten, 363
 - Kalbsleber mit Salbei-Balsamico-Tomaten, 132
 - Kalbsschnitzel mit Tomatensoße, 133
 - Ossobuco alla bolognese, 154
 - Ossobuco alla Milanese, 155
 - Salbei-Tomaten-Soße mit Kalbsleber, 416
 - Scaloppine mit Kirschtomaten, 162
 - Spargel mit Kalbsrückensteak, Bärlauchsauce und Ofentomaten, 170
 - Stifado, 171
 - Süßsaure Fleischbällchen mit Tomaten, 172
 - Tomaten-Oliven-Sauce, 570
 - Tomatensauce, 581
- KALBFLEISCH**
- Stifado, 171
- KALBSHAXE**
- Ossobuco alla bolognese, 154
- KALBSLEBER**
- Tagliatelle mit Leber und Salbei, 443
- KALORIENARM**
- Amaranth-Suppe mit Tomaten, 597
 - Auberginen mit Dal, 231
 - Auberginensuppe, 626
 - Austernpilze mit Sellerie, 599
 - Curry-Suppe mit Gemüse, 630
 - Hechtfrkadellen mit Tomaten, 98
 - Imam bayildi, 275
 - Klare Tomatensuppe mit Polenta-Sternen, 666
 - Letscho, 288
 - Miesmuschelragout, 102
 - Peperonata, 614
 - Ratatouille, 618
 - Reisblätter mit Tofu-Füllung, 618
 - Schweinekoteletts mit Tomatensauce, 167
 - Shrimps-Tomaten-Cocktail, 683
 - Tomaten mit Nuß-Rosinen-Reis, 620
 - Tomaten-Orangen-Suppe, 699
 - Tomatensuppe mit Mascarpone, 733
 - Wachteleier auf Endiviensalat, 544
 - Zucchini-Salat, 325
 - Zucchini-suppe mit Tomaten, 744
- KALT**
- Gazpacho, 638, 639
 - Geeiste Gazpacho, 642
 - Geeiste Paprika-Tomatensuppe mit Rauchschinken und Laugengebäck, 643
 - Geeiste Tomatensuppe mit Weichkäseklößchen, 643
 - Geeiste Tomatensuppe mit Ziegenfrischkäse und Minze, 644
 - Gefüllte Tomaten, 500
 - Kalte Gemüsesuppe, 656
 - Kalte Tomaten-Avocado-Suppe, 657
 - Kalte Tomaten-Buttermilch-Suppe, 657
 - Kalte Tomatensoße, 551
 - Kalte Tomatensuppe, 658, 659
 - Kalte Tomatensuppe mit Crevetten, 659

- Kalte Tomatensuppe mit jungem Knoblauch, 660
- Kalte Tomatensuppe mit Kräutern und Kapern, 661
- Kalte Tomatensuppe mit Quinoa-Bällchen, 661
- Kalte Tomatensuppe mit Tomatencrostinis, 662
- Rohe Tomatensoße (kalt), 557
- Tomaten-Kaltschale mit Basilikumglace, 693
- Tomatensuppe, 722
- KALTSCHALE**
- Tomaten-Kaltschale mit Basilikumglace, 693
- Tomatenkaltschale mit Rosmarin-Croûtons, 714
- KANINCHEN**
- Coniglio (Kaninchen) mit Tomaten und Balsamico, 122
- Kaninchen in würziger Sauce, 133
- Kaninchen mit Thymian-Tomatensoße, 134
- Kaninchenrücken mit Senfkruste und Tomaten-Concassée, 135
- Paella Valenciana, 104
- KAPER**
- Nudeln mit Tomatensoße und Kapern, 393
- Schinken-Wraps mit Tomaten-Kapern-Butter, 417
- Schweinekoteletts mit Tomatensauce, 167
- Tomaten-Kapern-Gugelhopf, 449
- Tomaten-Kapern-Salat, 526
- KARIBIK**
- Red Snapper 'Roatán', 104
- KAROTTE**
- Bolognese von roten Linsen, 340
- Fischsuppe Sèteois, 93
- Gemüselasagne, 362
- Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 650
- Ossobuco alla Milanese, 155
- Schnelle Gemüsesuppe, 682
- Spaghetti mit Gemüsebolognese, 428
- KARTOFFEL**
- Bärlauchgnocchi in Chili-Kapern-Tomatensauce, 234
- Bouillabaisse, 627
- Bunter Kartoffelgratin, 240
- Bunter Sommersalat, 493
- Curry-Suppe mit Gemüse, 630
- Erdäpfel-Röstis mit Gemüsefülle, 242
- Fischtopf mit Paprika und Kartoffeln, 93
- Folienkartoffeln mit Thunfisch, 246
- Gemüse mit Käsehäubchen, 266
- Gemüse mit Muscheln, 267
- Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 650
- Genfer Kartoffelgratin, 60
- Gnocchi mit Tomatensoße, 366
- Gnocchis mit Tomatensoße, 367
- Grüne Kräutergnocchi mit Tomatensauce spezial, 272
- Hähnchen-Curry, 181
- Huhn nach Art von Tecalitlán, 188
- Italienische Kartoffeln, 276
- Käseknödel mit Tomaten-Specksauce, 278
- Kartoffel-Auberginen-Auflauf, 279
- Kartoffel-Cannelloni mit Lachsschinken und Tomatenkompott, 371
- Kartoffel-Oliven-Stampf, 3
- Kartoffel-Tomaten Pfanne, 279
- Kartoffel-Tomaten-Auflauf, 62
- Kartoffel-Tomaten-Suppe, 63
- Kartoffel-Tomaten-Türmchen mit Käse, 280
- Kartoffelauflauf mit Tomaten und Mozzarella, 63
- Kartoffelgratin mit Tomaten und Oliven, 64
- Kartoffelkuchen mit Schinken und Tomatensauce, 280
- Kartoffeln in Tomatensugo, 281

- Kartoffeln mit Pestohaube und Gemüse, 281
- Kartoffelnocken mit Tomaten, 282
- Kartoffelpizza, 283
- Kartoffelpuffer Parisienne, 283
- Kartoffelragout mit grünen Bohnen, 284
- Kartoffelsalat mit Tomaten und Basilikum, 507
- Kartoffelsalat zum Fest mit getrockneten Tomaten und Fleischwurst, 284
- Lammkeule mit Gemüse, 141
- Mangoldröllchen mit Parmesan, 289
- Moussaka, 152
- Neue Kartoffeln mit Rucola auf Käsesoße mit Basilikumtomaten, 291
- Ofenkartoffeln mit Basilikum-Tomaten, 292
- Schnelle Gemüsesuppe, 682
- Speckkartoffeln mit Tomatensalat, 300
- Tomaten-Fondue, 314
- Tomaten-Kartoffel-Auflauf, 78
- Tomaten-Kartoffel-Suppe, 694
- Ungarischer Fischtopf, 117
- KARTOFFELPUFFER**
- Kartoffelpuffer Parisienne, 283
- KARTOFFELSALAT**
- Grüner Kartoffelsalat mit Cherrytomaten, 505
- Kartoffelsalat mit Tomaten und Basilikum, 507
- KASSELER**
- Kasseler mit Tomaten-Apfel-Chutney, 136
- KEIMLING**
- Tomatensuppe mit Zwiebelsprossen, 739
- KETCHUP**
- Ketchup, 41
- Tomaten-Ketchup, 568, 569
- Tomatenketchup, 48, 574, 575
- KICHERERBSE**
- Auberginenpfanne mit Kichererbsen, 598
- KIND**
- Amaranth-Suppe mit Tomaten, 597
- Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu, 602
- Cannelloni mit Mozzarella und Tomaten, 346
- Crespelle mit Gemüse, 348
- Dorschragout, 87
- Gebratener Tofu mit Gemüsehirse, 602
- Gemüsehirse, 605
- Gratinierte Tofuklößchen, 606
- Gratiniertes Blumenkohl, 606
- Gulasch mit Tomaten, 128
- Maisschnitten mit Tomatensauce, 611
- Mangoldröllchen mit Parmesan, 289
- Nudeln mit Fleischragout, 390
- Nudelquiche, 394
- Paprikaschoten mit Grünkern, 613
- Polentagratin, 616
- Raclette à la Pizzeria, 227
- Rotbarschgratin mit Mozzarella, 72
- Saftiger Tomaten-Hack-Auflauf, 73
- Tomaten mit Bulgur, 305
- Tomatensuppe 'Hui buh', 725
- Tomatensuppe mit Tortellini, 739
- Wirsingsäckchen, 322
- KINDER-KUECHE**
- Tomatensuppe mit Tortellini, 739
- KIRSCHTOMATE**
- Austernpilze mit Sellerie, 599
- Geflügelsalat mit Sprossen, 499
- Gefüllte Kirschtomaten, 589
- Lammschnitzel mit Tomaten, 149
- Rinderfilet und Bohnensalat mit Pfeffer-Vinaigrette, 157
- Scaloppine mit Kirschtomaten, 162
- Wachteleier auf Endiviensalat, 544
- Zucchini-Salat, 325
- KLASSISCH**
- Gulasch mit Tomaten, 128
- KLEINKIND**
- Tomatensauce, 578
- KLINK**
- Gnocchi mit Tomatensauce, 366
- KNAECKEBROT**

- Pikantes Knäckebröt, 15
- KNOBLAUCH**
- Bandnudeln mit Thunfisch, 338
 - Bolognese von roten Linsen, 340
 - Brasse auf Gemüsebett, 85
 - Dorade aus dem Ofen, 85
 - Enten-Curry, 178
 - Gemüselasagne, 362
 - Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 650
 - Hühnchen nach Jägerart, 183
 - Mehlspeisen, Nudeln mit Meeresfrüchten, 389
 - Moussaka, 152
 - Pasta mit Meeresfrüchten, 395
 - Rotbarschgratin mit Mozzarella, 72
 - Sommerkotelett aus der Folie, 169
 - Spaghetti mit Gemüsebolognese, 428
 - Tagliatelle mit Leber und Salbei, 443
- KNOEDEL**
- Käseknödel mit Tomaten-Specksauce, 278
 - Kräuterknödel mit Tomatensauce, 609
- KOHL**
- Gebratener Spitzkohl mit Tomaten, 247
 - Sauerkraut mit Tomaten, 162
 - Tomaten-Weißkohl-Suppe, 707
- KOKOSMILCH**
- Enten-Curry, 178
- KOMPOTT**
- Tomaten-Kompott mit Safran und gegrillter Rotbarbe, 116
 - Tomatenkompott, 48
- KONFITURE**
- Grüne-Tomaten-Konfitüre, 333
 - Scharfe Tomatenkonfitüre, 333
 - Tomatenkonfitüre mit Ingwer und Orangenschale, 334
- KOPFSALAT**
- Salade niçoise, 515
 - Salat Nizza, 518
- KORSIKA**
- Auberginen-Tomaten-Gemüse, 1
- KOTELETT**
- Koteletts mit Tomaten-Zwiebeln-Gemüse, 136
 - Koteletts mit Tomatenpanade, 137
 - Koteletts mit Tomatensalat, 137
 - Lammkoteletts mit Grilltomaten, 145
 - Ofentomaten mit Lammkoteletts und Orangen-Mayonnaise, 153
 - Schmortomaten mit Lammkoteletts, 163
 - Tomaten-Basilikum-Koteletts, 173
- KRABBE**
- Gefüllte Tomaten mit Hummerkrabben, 647
 - Tomaten mit Krabbenfüllung, 309
 - Tomatensuppe mit Krabben, 732
- KRAEUTER**
- Frankfurter Kräuter-Fritties, 355
 - Gegrillte Lammsteaks mit Tomaten, 126
 - Gekräuterte Mini-Berliner und Tomatensalat, 502
 - Grüne Kräutergnocchi mit feuriger Tomatensauce, 271
 - Grüne Kräutergnocchi mit Tomatensauce spezial, 272
 - Kalte Tomatensuppe mit Kräutern und Kapern, 661
 - Kräuterfisch mit Tomaten, 100
 - Kräuterknödel mit Tomatensauce, 609
 - Kräutertomaten, 42
 - Lammmedaillons mit Kräuter-Tomaten-Haube, 146
 - Mit Kohldistel und Ei gefüllte Tomaten, 671
 - Quarknocken auf Kräuter-Tomaten, 617
 - Salat mit Hähnchenbrust, 517
 - Schnelle Gemüsesuppe, 682
 - Tomaten mit Kräuterkruste, 310
 - Tomaten-Mozzarella-Suppe mit Frühlingskräutercreme, 699
 - Zucchini-suppe mit Tomaten, 744
- KRAUTSTIEL**
- Krautstielgratin mit Tomaten, 64
- KREBS**

- Flußkrebsschwänze auf Rauke mit Cognac-Mayonnaise, 635
- KRESSE
Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 408
- KUCHEN
Allgäuer Tomatenkuchen, 336
Tomaten-Kapern-Gugelhopf, 449
- KUEMMEL
Presssack-Tomaten-Salat in Kümmel-Vinaigrette, 512
- KUERBIS
Kürbis-Tomaten-Topf mit Bacon, 65, 66
Patisson-Tomaten, 295
Piccata, 296
Spaghettikürbis an Tomatensauce, 298
Tomaten-Chutney mit Kürbis, 46
Tomaten-Kürbis-Gratin, 78
- KURZGEBRATENES
Scharfe Tomatensauce zu kurzgebratenem Fleisch, 560
- LACHS
Fisch mit Vinaigrette, 634
Gebratener Lachs auf geschmolzenen Tomaten, 95
Gefüllte Eierrolle mit kalter Tomatensauce, 29
Strudeltaschen mit Lachsfüllung an Tomatensoße, 113
Tomaten mit Ricotta und Lachs, 687
- LACHSFORELLE
Fisch in Zwiebelsauce, 89
Lachsforelle auf Sommergemüse, 101
- LAENDERKUECHE
Tomaten mit Krabbenfüllung, 309
- LAKTOSEARM
Lammkoteletts mit Olivenbutter und Cherrytomaten, 145
- LAKTOSEFREI
Kalte Tomatensuppe mit Kräutern und Kapern, 661
Spaghetti mit Tomaten, 433
- LAMM
Couscous mit Lamm und Gemüse, 122
Gefüllte Auberginen, 247
Gefüllte Tomaten mit Lamm und Bulgur, 259
Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce, 264
Gegrillte Lammspieße im Tomatenbett, 125
Gegrillte Lammsteaks mit Tomaten, 126
Kuskus mit Lamm und Gemüse, 138
Lamm mit Tomaten-Rucola, 139
Lamm-Chops an Tomatensauce, 140
Lamm-Eintopf mit Tomaten, 66
Lammgratin mit Bröselkruste, 67
Lammhüftchen mit Tomatenragout, 140
Lammkeule mit Gemüse, 141
Lammkeule mit mediterranen Kräutern, 142
Lammkoteletts, 143
Lammkoteletts mit Auberginen, Knoblauch und Tomaten, 144
Lammkoteletts mit Grilltomaten, 145
Lammkoteletts mit Olivenbutter und Cherrytomaten, 145
Lammmedaillons auf Tomatengemüse, 146
Lammmedaillons mit Kräuter-Tomaten-Haube, 146
Lammragout nach Abruzzen-Art, 147
Lammrückenfilet mit Tomaten-Thymian-Kruste, 148
Lammschäufel im Rosmarinnetz auf Tomatenkompott, 148
Lammschnitzel mit Tomaten, 149
Lammsteaks auf Tomatenbett, 150
Makkaroni mit Lammragout, 384
Mit Lammhack gefüllte Ochsenherztomaten, 151
Moussaka, 152
Ofentomaten mit Lammkoteletts und Orangen-Mayonnaise, 153
Okraschoten mit Lammfleisch, 154
Schmortomaten mit Lammkoteletts,

- 163
- LAMMFLEISCH
 Kuskus mit Lamm und Gemüse, 138
 Lammgratin mit Bröselkruste, 67
 Okraschoten mit Lammfleisch, 154
- LAMMKEULE
 Lammkeule mit Gemüse, 141
 Lammkeule mit mediterranen Kräutern, 142
 Lammschnitzel mit Tomaten, 149
- LAMMKOTELETT
 Lammkoteletts mit Auberginen, Knoblauch und Tomaten, 144
 Lammkoteletts mit Olivenbutter und Cherrytomaten, 145
- LAMMSCHULTER
 Makkaroni mit Lammragout, 384
- LANGKORNREIS
 Granatapfelreis, 477
 Reisauflauf mit Fenchel und Tomaten, 70
 Tomaten mit Nuß-Rosinen-Reis, 620
- LANGUSTE
 Tomatensalat mit Langusten, 536
- LASAGNE
 Fischlasagne mit würziger Tomatensoße, 355
 Gemüse-Lasagne mit Tomatensoße, 360
 Gemüselasagne, 362
 Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 287
 Lasagne mit Tomaten und Mangold, 377
 Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen, 378
 Tomaten-Lasagne, 451, 452
 Tomatenlasagne mit Mozzarella, 463
 Wirsing-Lasagne mit Tomatensauce, 469
- LAUCH
 Dorschragout, 87
 Gambaspieß an Lauchpiccata und geschmolzenen Tomaten, 94
 Gemüse mit Käsehäubchen, 266
- Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 650
 Grießauflauf mit Hühnerleber, 60
 Hühnchenspieß mit Lauch und Tomaten-Kompott, 184
 Lauchgratin mit Tomatenhaube, 611
 Tortellini Salat, 542
- LEBER
 Kalbsleber mit Salbei-Balsamico-Tomaten, 132
 Kirschtomaten mit Leber, 285
 Salbei-Tomaten-Soße mit Kalbsleber, 416
 Tagliatelle mit Leber und Salbei, 443
 Tomatensoße mit Leber, 585
- LEICHT
 Bavette alle Bietole, 339
 Seeteufel nach Fischerart, 111
 Tomaten-Bifidus-Drink, 204
 Tomaten-Kapern-Salat, 526
- LENGFISCH
 Tomaten-Fisch-Auflauf, 76
- LINGUINE
 Bröselnudeln, 341
 Linguine al pesto mit Tomaten, 380
 Linguine mit gewürzten Tomaten, 380
 Linguine mit Paprika-Tomaten-Creme, 381
 Linguine mit Pesto und Tomaten, 381
- LINSE
 Bolognese von roten Linsen, 340
 Linsensuppe mit Tomaten und Speck, 667
 Pfannkuchen mit Linsen, 615
 Tomaten mit Linsen-Ricottafüllung, 310
 Tomaten-Linsen-Suppe (Tomato Rasm), 696
- LOLLO-ROSSO
 Ziegenkäse, steirische Art, 622
- MAERZ
 Fisch-Tomatengratin, 57
 Gemüse-Lasagne mit Tomatensoße, 360

- Kaninchenrücken mit Senfkruste und Tomaten-Concassée, 135
 Kartoffeln in Tomatensugo, 281
 Makkaroni mit Tomatensoße, 386
 Roh gerührte Tomatensuppe, 680
 Sugo Domenico, 563
 Thunfisch in Tomatensoße und Auberginen, 114
 Tofu-Piccata milanese mit Tomatensauce, 619
 Tomaten-Mais-Sauce, 570
 Tomaten-Spinat-Gratin, 79
 Tomatenschnitzel, 175
 Tomatensugo, 586
 Tomatensuppe mit Klößchen, 732
- MAI
 Artischocken mit Tomaten, 231
 Bunter Kartoffelgratin, 240
 Crêpes Pizzaiola, 347
 Falsche Specktranchen, 330
 Flotte Mary, 202
 Okraschoten in Tomatensahne, 293
 Rädchen-Nudeln mit Tomaten, 411
 Salsa Pizzaiola, 557
 Spitzkohlscheiben mit Tomaten, 301
 Tomaten im Pfefferminzteig, 620
 Tomaten-Käse-Salat, 525
 Tomaten-Margarita-Süppchen, 697
 Tomaten-Oliven-Salat, 528
 Tomaten-Sulz, 705
 Tomatensalat mit Oliven, 538
 Tomatensalat mit Salzmandeln, 539
 Tomatensauce, 576
 Tomatensuppe, 719
 Tomatensuppe mit Oliven-Baguette, 734
- MAIS
 Mais-Clafoutis mit Tomaten, 382
 Polenta-Türmchen, 410
 Spaghetti mit Tomaten-Mais-Soße, 436
 Tomaten-Mais-Sauce, 570
- MAISGRIESS
 Maisschnitten mit Tomatensauce, 611
 Polentagratin, 616
- MAKKARONI
 Bohnen-Tomaten-Soße, 547
 Makkaroni alla pommarola, 383
 Makkaroni mit Broccoli, 383
 Makkaroni mit Lamragout, 384
 Makkaroni mit scharfem Tomatensugo und Mozzarella, 384
 Makkaroni mit Tomaten, 385
 Makkaroni mit Tomaten und Rucola, 385, 386
 Makkaroni mit Tomatensoße, 386
 Makkaroni-Brokkoli-Kuchen mit Tomatensauce, 387
 Makkaroni-Gratin mit Tomaten und Oliven, 388
 Tomaten-Auberginen-Soße, 565
- MALLORCA
 Trampó - Sommersalat, 544
- MANDEL
 Kartoffeln mit Pestohaube und Gemüse, 281
 Nudeln mit Tomaten und Mandeln, 392
 Penne Trapani, 399
 Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf, 120
- MANGO
 Tomatensalat mit Mangospalten, 536
- MANGOLD
 Bavette alle Bietole, 339
 Cululzones al sugo, 349
 Knusprige Nudelpäckchen mit Mangold- und Ricottafüllung, 374
 Krautstielpäckli mit Polenta und Tomatensauce, 610
 Lasagne mit Tomaten und Mangold, 377
 Mangoldröllchen mit Parmesan, 289
- MARINIEREN
 Marinierte Tomaten, 4
- MARMELADE
 Süße Tomatenmarmelade, 333
- MAROKKO
 Kuskus mit Lamm und Gemüse, 138

- Paprika-Tomaten-Salat, 510
- MASCARPONE
- Pasta mit Mascarpone oder Frischkäse & Tomatensauce, 395
- Tomatensuppe mit Mascarpone, 733
- MAULTASCHE
- Gestreifte Maultaschen mit Kalbsfüllung und geschmolzenen Tomaten, 363
- Tomaten-Mozzarellamaultaschen, 453
- MAYONNAISE
- Flußkrebsschwänze auf Rauke mit Cognac-Mayonnaise, 635
- Mediterrane Tomatenmayonnaise, 552
- MEERESFRUCHT
- Gambaspieß an Lauchpiccata und geschmolzenen Tomaten, 94
- Garnelen im Tontöpfchen, 95
- Garnelen in Tomaten-Gelee, 637
- Gebratene Scampi auf Artischocken-Tomaten-Gemüse, 641
- Mehlspeisen, Nudeln mit Meeresfrüchten, 389
- Miesmuscheln mit Tomaten, 102
- Miesmuschelragout, 102
- Paella Valenciana, 104
- Pasta mit Meeresfrüchten, 395
- Pizza ai frutti di mare, 404
- Riesencrevetten an Tomatensauce, 105
- Scampi mit Avocados, 107
- Spaghetti al pesto mit Garnelen und Tomaten, 418
- Tomaten mit Krabbenfüllung, 309
- Tomatensalat mit Langusten, 536
- Tomatensalat mit Tintenfisch, 541
- Züri-Krebse al gusto italiano, 326
- MEHL
- Auberginen-Pizza, 233
- Pizza alla romana, 405
- Tomaten-Quiche mit Mozzarella, 457
- MEHLSPEISE
- Allgäuer Tomatenkuchen, 336
- Bandnudeln mit Thunfisch, 338
- Bunte Gemüsequiche, 345
- Crêpes Pizzaiola, 347
- Crespelle mit Gemüse, 348
- Eier-Tomaten-Kuchen, 351
- Frankfurter Kräuter-Fritties, 355
- Frühstückskuchen, 359
- Gemüse-Kuchen mit Sardellen, 359
- Gemüsekäsetarte mit Tomatenchutney, 361
- Gemüselasagne, 362
- Gestürzte Tarte mit Tomaten, 364
- Gnocchi mit Tomatensoße, 366
- Käsewähe mit Kräutertomaten, 370
- Kräutercrêpes mit Paprikatomen, 376
- Mehlspeisen, Nudeln mit Meeresfrüchten, 389
- Nudelquiche, 394
- Papaya-Tomaten-Tartes, 42
- Pikante Tarte mit Zucchini und Tomaten, 402
- Pizza mit Paprika und Tomaten, 407
- Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 408
- Pizza-Balls, 511
- Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce, 414
- Rotkäppchen-Kranz, 415
- Saftige Tomatenquiche, 416
- Spaghetti mit Gemüsebolognese, 428
- Spaghetti mit getrockneten Tomaten, 429
- Tagliatelle mit Bärlauchsauce und Kirschtomaten, 442
- Tarte aux Tomates, 444
- Teigtaschen mit Frischkäse-Kräuterfüllung auf Tomatenkompott, 445
- Tomaten-Flammkuchen, 447
- Tomaten-Käse-Torte, 449
- Tomaten-Kapern-Gugelhopf, 449
- Tomaten-Kuchen, 451
- Tomaten-Mozzarella-Tarte, 452
- Tomaten-Oliven-Tarte, 454
- Tomaten-Quiche, 455
- Tomaten-Quiche mit Basilikum, 456

- Tomaten-Quiche mit Mozzarella, 457
 Tomaten-Tarte, 460
 Tomatenfladen, 462
 Tomatentarte, 465
 Tomatenwähe, 466
 Tomatenwähe mit Quarkguss, 467
 Überbackene Pfannkuchen, 468
 Ziegenkäse-Pie mit Tomaten, 470
- MELONE**
- Bunter Tomatensalat mit Wassermelone, 494
 Geflügelsalat mit Sprossen, 499
 Melonen-Tomaten-Salat, 507
 Melonen-Tomatensuppe, 669
 Pizza-Balls, 511
 Tomatensalat mit Melone, 537
- METT**
- Gefüllte Tomaten mit Mett, 261
- MEXIKO**
- Chili con Carne, 55
 Enchiladas, 177
 Fisch-Gratin in Muschelschalen, 90
 Granatapfelreis, 477
 Guacamole, 274
 Hasenrücken in Schokoladensauce, 131
 Schwertfischsteaks, 109
- MIESMUSCHEL**
- Miesmuschelragout, 102
 Pizza ai frutti di mare, 404
- MIKROWELLE**
- Gefüllte Tomaten, 257
 Kartoffel-Tomaten-Auflauf, 62
 Tomatensuppe mit Basilikum-Sahne, 727
- MILCH**
- Flamme Rouge, 202
 Tomaten-Buttermilch-Shake, 204
- MILCHSHAKE**
- Chili-Tomaten-Shake, 201
- MITTEL**
- Sugo 'alla Mamma Abbruzzi', 562
 Tomaten-Sorbet mit Tomaten-Mozzarella-Salat, 529
- MITTELMEER**
- Boumiano - Bohémienne (Auberginen-Tomaten-Topf), 238
 Tomaten provençale, 312
 Tortilla andaluz, 33
- MITTERNACHTSSUPPE**
- Scharfe Tomatensuppe mit Mozzarella, 682
- MOEHRE**
- Crespelle mit Gemüse, 348
 Dorschragout, 87
 Fisch mit Vinaigrette, 634
 Lammkeule mit Gemüse, 141
- MOLKE**
- Staudensellerie-Tomaten-Molke, 203
- MOUSSE**
- Tomaten-Mascarpone-Mousse, 697
 Tomaten-Paprika-Mousse, 700
 Weiße Tomatenmousse, 742
- MOZZARELLA**
- Auberginen-Auflauf mit Mozzarella, 51, 223
 Bunter Mozzarella-Teller, 628
 Buntes Nudelgratin mit Erbsen, Tomaten und Mozzarella, 54
 Cannelloni mit Mozzarella und Tomaten, 346
 Crêpes Pizzaiola, 347
 Gebackener Mozzarella auf gebratenen Zucchini mit Tomatenkompott und Joghurtrem, 225, 226
 Italienische Tomatenspieße, 654
 Mozzarella-Tomaten-Salat mit Pesto, 509
 Mozzarellacrossis auf Tomatenkompott mit Basilikumpesto, 672
 Nudeln in Tomaten-Mozzarella-Sauce (vegetarisch), 390
 Nudeln mit Tomaten und Mozzarella, 393
 Pizza alla romana, 405
 Pizza mit Artischocken und Pilzen, 406
 Rotbarschgratin mit Mozzarella, 72
 Rucola-Salat mit Mozzarella, 513
 Saftige Tomatenspieße, 297

- Salat mit Tomatenpesto und Mozzarella, 517
- Spaghetti mit Mozzarella und Tomaten, 431
- Spaghetti mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum, 435
- Tomaten und Mozzarella in Öl, 688
- Tomaten-Mozzarella-Brötchen, 20
- Tomaten-Mozzarella-Salat auf Spießen, 526
- Tomaten-Mozzarella-Suppe mit Frühlingskräutercreme, 699
- Tomaten-Mozzarella-Tarte, 452
- Tomaten-Quiche mit Mozzarella, 457
- Tomatenfächer mit Mozzarella und Zucchini, 319
- Tomatengratin mit Brot, 621
- Tomatenlasagne mit Mozzarella, 463
- MUSCHEL
- Fenchel-Muscheln, 88
- Miesmuschelragout, 102
- Pizza ai frutti di mare, 404
- Spaghetti alle vongole, 423
- Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf, 120
- Zucchini mit Venusmuscheln, 324
- MUSCHELNUDEL
- Paprika-Tomaten-Soße, 553
- NOCKE
- Hechtnockerln auf Tomatenkompott mit Basilikum-Kartoffeln, 99
- NORMAL
- Erbsen-Tomaten-Pfanne, 57
- Schweinefilet mit Tomatengemüse, 165
- Spaghettini mit Tomatensugo, 440
- Tomaten-Curry-Suppe, 692
- Tomaten-Kartoffel-Suppe, 694
- Tomatensuppe mit Shiitake-Pilzen, 737
- NOVEMBER
- Auberginentaler, 234
- Risotto mit Tomaten, 479
- Rosenkohl-Tomaten-Salat, 513
- Scharfe Tomatensoße, 561
- Tomaten provençale, 5
- Tomaten-Kapern-Gugelhopf, 449
- Tomatenbrühe mit Käseklößchen, 708
- Tomatenketchup, 575
- Tomatensauce, 580
- NUDEL
- Agnolotti mit getrockneten Tomaten, 335
- Auberginen-Tomatensoße, 547
- Bandnudeln mit Pilzen, 337
- Bandnudeln mit Thunfisch, 338
- Bandnudeln mit Tomaten-Pesto, 338
- Bavette alle Bietole, 339
- Bolognese-Mix, 121
- Bröselnudeln, 341
- Bucatini al tonno, 342
- Bucatini auf Toscaner Art, 343
- Bucatini mit Tomaten und Bacon, 344
- Bunter Nudelsalat mit gebackenen Tomaten, 491
- Buntes Nudelgratin mit Erbsen, Tomaten und Mozzarella, 54
- Cannelloni mit Mozzarella und Tomaten, 346
- Cannelloni mit Tomatensoße, 347
- Cululzones al sugo, 349
- Das rote Wunder, 548
- Die perfekte Nudel mit Tomatenkompott, 350
- Eierspaghetti mit Speck-Tomatensoße, 351
- Einfache Rigatoni, 352
- Einfache Tomatensauce, 549
- Farfalle in Tomatensoße, 353
- Feine Buttersauce, 549
- Feine Tomaten-Sahne-Soße, 549
- FETTUCCINE AL BURRO E POMODORO, 353
- Fettuccine alla pommarola, 353
- Fettuccine mit Tomatensoße, 354
- Fischlasagne mit würziger Tomatensoße, 355
- Fregula con salsa di pomodoro - Fregula mit Tomatensoße, 356

- Frische Nudeln à la Bolognese, 356
 Frischeitortellini mit Käsefüllung auf
 Tomatenrahm, 358
 Gefüllte Muschelnudeln mit Tomaten,
 58
 Gemüse-Lasagne mit Tomatensoße, 360
 Gemüselasagne, 362
 Gemüsenudeln mit Tomatensalsa, 363
 Gestreifte Maultaschen mit Kalbsfüllung
 und geschmolzenen Tomaten,
 363
 Gorgonzolasauce, 550
 Gratinierte Gemüse-Farfalle, 368
 Grüne Nudelkasserolle, 61
 Involtini mit Peretti-Tomaten, 370
 Kalte Ruote al pesto mit Tomaten, 371
 Knusprige Nudelpäckchen mit
 Mangold- und Ricottafüllung,
 374
 Korkenziehernudeln mit frischer Tomaten-
 sauce, 376
 Lasagne mit Auberginen und Zucchini,
 287
 Lasagne mit Tomaten und Mangold,
 377
 Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Au-
 berginen, 378
 Linguine al pesto mit Tomaten, 380
 Linguine mit gewürzten Tomaten, 380
 Linguine mit Paprika-Tomaten-Creme,
 381
 Linguine mit Pesto und Tomaten, 381
 Makkaroni alla pommarola, 383
 Makkaroni mit Broccoli, 383
 Makkaroni mit Lammragout, 384
 Makkaroni mit scharfem Tomatensugo
 und Mozzarella, 384
 Makkaroni mit Tomaten, 385
 Makkaroni mit Tomaten und Rucola,
 385, 386
 Makkaroni mit Tomatensoße, 386
 Makkaroni-Brokkoli-Kuchen mit To-
 matensauce, 387
 Makkaroni-Gratin mit Tomaten und
 Oliven, 388
 Malloreddus alla Campidanese, 388
 Mehlspeisen, Nudeln mit Meeresfrüch-
 ten, 389
 Meine Tomatensauce, 552
 Minestrone al pesto, 669
 Nudelaufwurf mit Tomatencreme, 70
 Nudeln in Tomaten-Mozzarella-Sauce
 (vegetarisch), 390
 Nudeln mit Auberginen und Tomaten,
 390
 Nudeln mit Fleischragout, 390
 Nudeln mit Hackfleisch-Tomaten-
 Sauce, 391
 Nudeln mit Spargel, 391
 Nudeln mit Tomaten und Mandeln, 392
 Nudeln mit Tomaten und Mozzarella,
 393
 Nudeln mit Tomatensoße und Kapern,
 393
 Nudelpastete mit Basilikum-
 Tomatensauce, 473
 Nudelquiche, 394
 Nudelsalat mit Käsedressing, 509
 Pasta alla molisana, 394
 Pasta mit Mascarpone oder Frischkäse
 & Tomatensauce, 395
 Penne aus der Toscana, 396
 Penne mit Peperoni-Tomaten-Soße, 396
 Penne mit schwarzer Soße und Cock-
 tailtomaten, 397
 Penne mit Tomaten-Mozzarella-Soße,
 398
 Penne mit Tomaten-Schinken-Sugo,
 398
 Penne Trapani, 399
 Pesto und Tomatensauce zu Spaghetti,
 553
 Piccata alla milanese, 401
 Pid mit schneller Tomatencremesauce,
 554
 Pikante Penne mit Paprika und Toma-
 ten, 402
 Pisarei e fasoi (Pisarei und Bohnen),

- 403
 Pizzaiola-Sauce, 556
 Polettos Tomatensugo, 556
 Pomodori con pasta, 410
 Rädchen-Nudeln mit Tomaten, 411
 Ravioli mit Tomaten-Pilz-Soße, 412
 RegINETTE mit Tomaten und Dicken Bohnen, 413
 Reisnudeln mit Hackfleisch, 413
 Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce, 414
 Rohe Tomatensoße (kalt), 557
 Rote Spaghetti mit Zucchini, 415
 Safrannudelkranz mit Scholle auf Tomatensugo, 106
 Salat aus Gabelspaghetti mit Thunfisch und Kirschtomaten, 515
 Salbei-Tomaten-Soße mit Kalbsleber, 416
 Salsa Pizzaiola, 557
 Salsa pugliese al forno, 559
 Salsa puttanesca, 559
 Scharfe Tomatensoße, 560
 Schweinefilet im Käsemantel auf Tomaten-Spaghetti, 165
 Spaghetti ai pomodori freschi (mit rohen Tomaten), 417
 Spaghetti al pesto mit Garnelen und Tomaten, 418
 Spaghetti al pomodoro, 418
 Spaghetti all'amatriciana, 419
 Spaghetti alla carrettiera, 419
 Spaghetti alla Leccese, 420
 Spaghetti alla marinara, 420
 Spaghetti alla Norma, 421
 Spaghetti alla puttanesca, 422
 Spaghetti alla siciliana, 423
 Spaghetti alle vongole, 423
 Spaghetti Bolognese, 561
 SPAGHETTI DI PEPE - PEPES SPAGHETTI, 424
 Spaghetti di semola macinata a pietra con sugo Bombolino, 425
 Spaghetti in der Folie mit Tomaten und Oliven, 425
 Spaghetti in Tomaten-Öl, 426
 Spaghetti Mediterran, 426
 Spaghetti mit Blattspinat & leichter Tomatensauce, 427
 Spaghetti mit Brot und Tomaten, 427
 Spaghetti mit drei Tomatensoßen, 428
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 428
 Spaghetti mit getrockneten Tomaten, 429
 Spaghetti mit Kirschtomaten und Zucchini, 430
 Spaghetti mit klassischer italienischer Tomatensauce, 430
 Spaghetti mit Mozzarella und Tomaten, 431
 Spaghetti mit sizilianischem Fischsugo, 432
 Spaghetti mit Thunfischragout, 432
 Spaghetti mit Tomaten, 433, 434
 Spaghetti mit Tomaten Basilikum, 434
 Spaghetti mit Tomaten und Bratwurst, 435
 Spaghetti mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum, 435
 Spaghetti mit Tomaten- und Zucchini-Sauce, 436
 Spaghetti mit Tomaten-Mais-Soße, 436
 Spaghetti mit Tomaten-Rucola-Soße, 437
 Spaghetti mit Tomatensauce, 437
 Spaghetti mit Tomatensoße, 438
 Spaghetti Napoli, 439
 Spaghetti vom Blech, 439
 Spaghetтини mit Tomatensugo, 440
 Spaghettipäckchen mit Tomaten und Oliven, 440
 Spargel-Pasta mit Tomaten, 441
 Sugo 'alla Mamma Abbruzzi', 562
 Sugo Domenico, 563
 Supertomatensauce für Pasta, 563
 Tagliatelle alla romagnola, 442
 Tagliatelle mit Bärlauchsauce und

- Kirschtomaten, 442
 Tagliatelle mit Tomaten und Steinpilzen, 443
 Teigwaren mit rohen Tomaten, 446
 Tomaten-Basilikum-Soße mit Parmesankäse, 446
 Tomaten-Farfalle, 76
 Tomaten-Grünkernsauce, 567
 Tomaten-Hähnchen-Ragout mit Nudeln, 448
 Tomaten-Kerbel-Soße, 568
 Tomaten-Lasagne, 451, 452
 Tomaten-Mais-Sauce, 570
 Tomaten-Mozzarellamaultaschen, 453
 Tomaten-Nudel-Salat, 527
 Tomaten-Nudelsalat mit Ei-Dressing, 527
 Tomaten-Oliven-Sauce, 570
 Tomaten-Oliven-Soße, 454
 Tomaten-Pesto, 571
 Tomaten-Spaghetti, 459
 Tomaten-Spaghetti mit Speck & Salbei, 459
 Tomatensauce Dario, 581
 Tomatensauce mit Wursträdli, 582
 Tomatensoße, 583, 584
 Tomatensoße mit Perlzwiebeln, 464
 Tomatensoße süß-sauer, 585
 Tomatenspaghetti, 464
 Tomatenspaghetti 'Dario', 464
 Tomatensugo, 586
 Tortellini Salat, 542
 Tortiglioni mit Tomatensoße, 468
 Überraschungspastete mit Nudeln, 474
 Wirsing-Lasagne mit Tomatensauce, 469
 Wirsingsäckchen, 322
- NUDELGERICHT**
 Bohnen-Tomaten-Soße, 547
 Geschmolzene Tomaten, 550
 Paprika-Tomaten-Soße, 553
 Tomaten mit Schafskäse, 564
 Tomaten-Auberginen-Soße, 565
 Tomatensoße mit Fleischklöschen, 585
- NUDELSAUCE**
 Bohnen-Tomaten-Soße, 547
 Geschmolzene Tomaten, 550
 Paprika-Tomaten-Soße, 553
 Tomaten mit Schafskäse, 564
 Tomaten-Auberginen-Soße, 565
 Tomaten-Kerbel-Soße, 568
 Tomatensoße mit Fleischklöschen, 585
 Tomatensoße mit Leber, 585
 Tomatensoße süß-sauer, 585
 Vegetarische Tomatensoße, 588
- NUSS**
 Hühnerbrust mit Ingwer, 185
 Tomaten mit Nusshaube, 311
- OEL**
 Salade niçoise, 515
- OKRA**
 Okra mit Tomaten, 292
 Okraschoten in Tomatensahne, 293
 Okraschoten mit Lammfleisch, 154
- OKTOBER**
 Baguettes mit Tête de Moine, 9
 Fischgratin, 91
 Fleischtomaten mit Nudelfüllung, 245
 Fruchttige Tomatensuppe, 637
 Hack-Tomatensuppe, 652
 Tomaten-Fondue, 314
 Tomaten-Staudensellerie-Gratin, 80
 Tomaten-Zwiebel-Salat, 531
 Tomatenfondue, 228
 Tomatensuppe 'Hui buh', 725
 Tomatensuppe mit Chäsbrötli, 729
 Tomatensuppe mit Shiitake-Pilzen, 737
- OLIVE**
 Bandnudeln mit Thunfisch, 338
 Cavolfiori alla Fiorentina, 241
 Eier in Tomatensauce, 27
 Eingelegte Tomaten & Oliven, 632
 Folienkartoffeln mit Thunfisch, 246
 Griechischer Bauernsalat, 504
 Hähnchen mediterran, 180

- Hähnchen nach Jägerart, 183
 Kartoffel-Oliven-Stampf, 3
 Kartoffelgratin mit Tomaten und Oliven, 64
 Lammkoteletts mit Olivenbutter und Cherrytomaten, 145
 Makkaroni-Gratin mit Tomaten und Oliven, 388
 Pikantes Knäckebrötchen, 15
 Pizza 'capricciosa', 403
 Pizza mit Artischocken und Pilzen, 406
 Raclette à la Pizzeria, 227
 Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce, 414
 Spaghetti alla puttanesca, 422
 Spaghettipäckchen mit Tomaten und Oliven, 440
 Tomaten-Oliven-Sauce, 570
 Tomatenbrötchen mit Oliven, 20
- OLIVENOEL
 Tomataise, 564
 Tomaten-Salat mit Bulgur, 529
- OMA
 Tomatensuppe, 721
- OMELETT
 Omelett mit Tomaten, 30, 31
 Tomaten-Frittata, 33
- ORANGE
 Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 86
 Flotte Mary, 202
 Kaninchen in würziger Sauce, 133
 Orangen-Tomaten-Suppe, 674
 Orangen-Tomatensuppe, 674
 Tomaten-Orangen-Suppe, 699, 700
- P1
 Ofenkartoffeln mit Basilikum-Tomaten, 292
- P100
 Feinschmeckertomatensuppe, 633
 Kartoffelpizza, 283
- P2
 Auberginen mit Tomaten, 232
 Bohnen-Tomaten-Gemüse, 237
- Gazpacho, 639
 Gedünstete Tomatenwürfel, 2
 Gemüse mit Muscheln, 267
- P4
 Avocados mit Tomatensorbet, 626
 Basilikumsalat mit Mozzarella und Speck, 485
 Blumenkohl mit Tomatensauce, 235
 Bohnen-Tomaten-Soße, 547
 Champignon-Tomatensalat, 495
 Crostini mit Tomaten und Käse, 495
 Eier-Tomaten-Salat mit Kapern, 496
 Eisberg-Salat mit Thunfisch - und Tomaten, 496
 Erbsen-Tomaten-Pfanne, 57
 Feine Tomaten-Sahne-Soße, 549
 Friséesalat mit Champignons und Tomaten, 499
 Gefüllte Fleischtomaten, 249
 Gefüllte Tomaten, 500, 646
 Gekühlte Zitronengras-Tomatensuppe mit Pouletbrustwürfel, 649
 Geschmolzene Tomaten, 550
 Gnocchis mit Tomatensoße, 367
 Grüne Tomaten im Gewürzsud, 273
 Insalata Caprese, 653
 Italienische Tomatencremesuppe, 654
 Kalte Tomatensuppe, 658
 Kartoffel-Auberginen-Auflauf, 279
 Kartoffel-Tomaten-Suppe, 63
 Mailänder Tomatentoast, 590
 Marinierte Tomaten, 290
 Meine Tomatensauce, 552
 Mozzarella-Tomaten-Salat mit Pesto, 509
 Nuss-Tomaten, 672, 673
 Paprika-Tomaten-Soße, 553
 Penne mit Peperoni-Tomaten-Soße, 396
 Penne mit Tomaten-Mozzarella-Soße, 398
 Rosenkohl-Tomaten-Salat, 513
 Salbei-Tomaten-Soße mit Kalbsleber, 416
 Scharfe Tomatensuppe, 681

- Scharfe Tomatensuppe mit Mozzarella, 682
- Schweinefilet mit Tomatengemüse, 165
- Seeteufel mit Tomatenkruste, 110
- Spaghetti mit Tomaten-Rucola-Soße, 437
- Spaghetti mit Tomatensauce, 437
- Spaghettini mit Tomatensugo, 440
- Tomaten mit Krabbenfüllung, 309
- Tomaten mit Schafskäse, 564
- Tomaten-Auberginen-Soße, 565
- Tomaten-Basilikum-Soße mit Parmesankäse, 446
- Tomaten-Curry-Suppe, 692
- Tomaten-Kartoffel-Suppe, 694
- Tomaten-Kerbel-Soße, 568
- Tomaten-Oliven-Soße, 454
- Tomaten-Pfirsich-Chutney, 47
- Tomaten-tonnato, 319
- Tomaten-Wurst-Salat, 530
- Tomaten-Zucchini-Auflauf, 81
- Tomaten-Zuchinsalat mit Pfifferlingen, 531
- Tomatensalat aus der Toskana, 533
- Tomatensalat mit - Basilikum-Vinaigrette, 534
- Tomatensalat mit Basilikum-Vinaigrette, 535
- Tomatensalat mit Mangospalten, 536
- Tomatensalat mit Oliven, 538
- Tomatensoße, 584
- Tomatensoße mit Fleischklöschen, 585
- Tomatensoße mit Leber, 585
- Tomatensoße mit Perlzwiebeln, 464
- Tomatensoße süß-sauer, 585
- Tomatensuppe, 718
- Tomatensuppe mit Shiitake-Pilzen, 737
- Tomatenterrine, 740
- Tomatentopf 'Mexikana' - mit Polenta, 82
- Tomatenvinaigrette, 587
- Übergrillte Tomaten, 742
- Vegetarische Tomatensoße, 588
- Zottarella al forno, 743
- Zucchini mit Tomaten geschmort, 323
- P50
- Tomatencremesuppe, 710
- P6
- Basilikumsalat mit Mozzarella und Speck, 485
- P70
- Tomatensauce, 579
- PAPAYA
- Gefüllte Papaya mit Thun und Dill, 251
- Papaya-Tomaten-Tartes, 42
- PAPRIKA
- Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 623
- Bunte Eier überbacken, 27
- Bunter Sommersalat, 493
- Couscous mit Lamm und Gemüse, 122
- Gazpacho, 638
- Geeiste Paprika-Tomatensuppe mit Rauchschinken und Laugengebäck, 643
- Gefüllte Schinkenpaprika auf Tomatenkompott, 251
- Hasenrücken in Schokoladensauce, 131
- Kartoffelragout mit grünen Bohnen, 284
- Kräutercrêpes mit Paprikatomen, 376
- Letscho, 288
- Linguine mit Paprika-Tomaten-Creme, 381
- Paprika in Tomatenmus, 294
- Paprika-Tomaten-Basilikum-Soße, 552
- Paprika-Tomaten-Salat, 510
- Paprika-Tomaten-Soße, 553
- Paprika-Tomatensuppe mit Käseklöbchen, 677
- Paprikaschoten mit Grünkern, 613
- Paprikaschoten mit Hackfleisch-Brotfüllung auf Tomatenrahm, 294
- Peperonata, 614
- Pikante Penne mit Paprika und Tomaten, 402
- Pizza mit Paprika und Tomaten, 407

- Pizza mit Paprika und Zwiebeln, 407
 Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 408
 Ratatouille, 618
 Sommerlicher Gemüsesalat, 519
 Thunfischsteaks mit Knoblauch, 114
 Tomaten-Paprika-Mousse, 700
 Tomaten-Paprika-Suppe, 701, 702
 Tortilla andaluz, 33
- PARMESAN
 Bandnudeln mit Pilzen, 337
 Gemüsepäckchen, 268
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 650
 Makkaroni mit Tomaten, 385
- PARTY
 Chili con Carne, 55
 Gefüllte Tomaten, 645
 Gemüsesalat mit Sardinien, 502
 Huhn nach Art von Tecalitlán, 188
 Kürbis-Tomaten-Topf mit Bacon, 65
 Paella Valenciana, 104
 Party-Tomaten mit Forellenmus, 591
 Schnitzel-Kasserolle mit Tomaten und Speck, 164
 Tomaten-Mozzarella-Salat auf Spießen, 526
 Tomaten-Nudel-Salat, 527
 Tomatentarte, 465
- PASTA
 Bucatini Amatriciana, 342
 Bucatini mit grünen Tomaten, 344
 Feine Buttersauce, 549
 Gorgonzolasauce, 550
 Gulasch mit Tomaten, 128
 Pasta mit Meeresfrüchten, 395
 Tagliatelle mit Leber und Salbei, 443
 Tomatensugo, 586
- PASTE
 Tomaten-Basilikum-Paste, 565
- PASTETE
 Nudelpastete mit Basilikum-Tomatensauce, 473
 Überraschungspastete mit Nudeln, 474
- PASTINAKE
 Grünes Zartweizenrisotto mit knusprigen Pastinakenscheiben, 607
- PATISSON
 Patisson-Tomaten, 295
- PECORINO
 Raclette à la Pizzeria, 227
- PENNE
 Nudeln mit Spargel, 391
 Nudelquiche, 394
 Nudelsalat mit Käsedressing, 509
 Paprika-Tomaten-Soße, 553
 Penne aus der Toscana, 396
 Penne mit schwarzer Soße und Cocktailtomaten, 397
 Penne mit Tomaten-Schinken-Sugo, 398
 Penne Trapani, 399
 Pikante Penne mit Paprika und Tomaten, 402
 Tomaten mit Schafskäse, 564
 Tomatensoße mit Fleischklöschchen, 585
- PESTO
 Bandnudeln mit Tomaten-Pesto, 338
 Grünkernbratling mit Tomaten-Kräutersauce und Bärlauch-Pesto, 608
 Käse-Kohlrabi-Burger mit Bärlauchpesto auf Tomatenkompott, 276
 Kalte Ruote al pesto mit Tomaten, 371
 Kirschtomaten New Style - Ziegenkäsetomaten mit Pesto, 662
 Klare Tomatensuppe mit Buscetta und Petersilien-Basilikumpesto, 664
 Linguine al pesto mit Tomaten, 380
 Linguine mit Pesto und Tomaten, 381
 Mozzarellacrossis auf Tomatenkompott mit Basilikumpesto, 672
 Pesto und Tomatensauce zu Spaghetti, 553
 Terrine von grünem Spargel mit Bärlauchpesto und Salat von Tomaten und Oliven, 473
 Tomaten-Pesto, 571

- Tomatenpesto, 576
- PETERSILIE**
- Fenchel-Muscheln, 88
 - Fisch-Gratin in Muschelschalen, 90
 - Frisches Tomaten-Relish, 636
 - Grünes Zartweizenrisotto mit knusprigen Pastinakenscheiben, 607
 - Mehlspeisen, Nudeln mit Meeresfrüchten, 389
 - Moussaka, 152
 - Ossobuco alla Milanese, 155
 - Pasta mit Meeresfrüchten, 395
 - Petersilienmousse mit Tomaten-Chutney, 678
 - Schnelle Gemüsesuppe, 682
 - Sommernotelett aus der Folie, 169
 - Spaghetti mit getrockneten Tomaten, 429
- PETERSILIENWURZEL**
- Lammkeule mit Gemüse, 141
- PFANNENGERICHT**
- Eier-Tomaten-Pfanne, 28
 - Erbsen-Tomaten-Pfanne, 57
 - Kartoffel-Tomaten Pfanne, 279
 - Spargelpfanne mit Tomaten und Gnocchi, 299
 - Tomaten-Pfanne, 317
- PFANNKUCHEN**
- Crespelle mit Gemüse, 348
 - Kartoffel-Cannelloni mit Lachsschinken und Tomatenkompott, 371
 - Pfannkuchen mit Gemüsefüllung und Tomatensoße, 399
 - Pfannkuchen mit Linsen, 615
 - Pfannkuchen mit Tomaten, 400
 - Pfannkuchen mit Tomatenfüllung, 401
 - Überbackene Pfannkuchen, 468
- PFIFFERLING**
- Rucola-Salat mit Pfifferlingen, 514
 - Tomaten-Zucchinsalat mit Pfifferlingen, 531
- PFIRSICH**
- Flußkrebsschwänze auf Rauke mit Cognac-Mayonnaise, 635
 - Tomaten-Pfirsich-Chutney, 47
- PFLAUME**
- Pflaumen-Tomaten-Smoothie, 203
 - Tomaten-Pflaumen-Chutney, 593
- PICCATA**
- Piccata vom Schwein mit Tomaten-Basilikumsauce, 155
 - Tomaten-Piccata auf Sommer-Toast, 318
- PIE**
- Tomaten-Hack-Pie mit Ei, 447
 - Ziegenkäse-Pie mit Tomaten, 470
- PIKANT**
- Hähnchen mit Joghurt, 180
 - Pikante Tarte mit Zucchini und Tomaten, 402
 - Tomatenquark, 594
- PILZ**
- Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 623
 - Auflauf mit Champignons und Tomaten, 52
 - Bandnudeln mit Pilzen, 337
 - Bohnen-Tomaten-Champignon-Gemüse, 237
 - Friséesalat mit Champignons und Tomaten, 499
 - Gefüllte Auberginentaschen, 248
 - Gegrillte Pilze auf sommerlichen Salaten in Tomaten-Vinaigrette, 501
 - Gratinierte Tofuklößchen, 606
 - Pilzstapel, 679
 - Ravioli mit Tomaten-Pilz-Soße, 412
 - Rucola-Salat mit Pfifferlingen, 514
 - Salat aus Tomaten und Austernpilzen, 516
 - Sommersalat mit gebratenen Pfifferlingen auf Tomatencarpaccio, 519
 - Strauchtomaten mit Frischkäse-Brotfüllung mit Zucchini und Champignons, 302
 - Tagliatelle mit Tomaten und Steinpilzen, 443

- Tomaten-Häckerle mit frischen Steinpilzen, 315
- Tomaten-Zucchinsalat mit Pfifferlingen, 531
- Tomatensuppe mit Shiitake-Pilzen, 737
- PINIEN
 - Spargel mit Kalbsrückensteak, Bärlauchsauce und Ofentomaten, 170
 - Tagliatelle mit Bärlauchsauce und Kirschtomaten, 442
- PIZZA
 - Kartoffelpizza, 283
 - Pizza mit Paprika und Tomaten, 407
 - Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 408
 - Pizza-Balls, 511
 - Salsa Pizzaiola, 557
- PLUNDERTEIG
 - Tomaten-Plunder, 331
- POLENTA
 - Käsepolenta mit Tomatenwürfeln, 589
 - Klare Tomatensuppe mit Polenta-Sternen, 666
 - Krautstielpäckli mit Polenta und Tomatensauce, 610
 - POLENTA PIZZAIOLA - POLENTASCHNITTEN MIT TOMATEN, 409
 - Polenta-Kugeln, 4
 - Polenta-Türmchen, 410
 - Polentagratin, 616
- PORREE
 - Tomaten-Porree-Auflauf mit Käse-Soße, 79
- PORTUGAL
 - Gefüllte Fleischtomaten, 249
- POSCHIEREN
 - Pochierte Eier in Tomatensoße, 31
 - Tomatensuppe mit pochierten Eiern, 735
- PREISELBEERE
 - Rehkoteletts, 156
- PREISWERT
 - Auberginen in Senfsauce, 597
 - Auberginenpfanne mit Kichererbsen, 598
 - Auberginensuppe, 626
 - Auflauf mit Champignons und Tomaten, 52
 - Bohnensalat mit Sesamsauce, 488
 - Brotsalat mit Gemüse, 490
 - Buchweizentopf mit Sommergemüse, 601
 - Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu, 602
 - Bunter Couscous-Salat, 491
 - Cannelloni mit Mozzarella und Tomaten, 346
 - Dorschragout, 87
 - Eierkuchenaufbau mit Edelpilzkäse, 224
 - Fisch in Zwiebelsauce, 89
 - Folienkartoffeln mit Thunfisch, 246
 - Gebundene Hirschnuppe, 641
 - Gefüllte Fleischtomaten, 604
 - Gefüllte Zucchini, 604
 - Gemüsecurry mit Mandeln, 267
 - Gemüsehirse, 605
 - Gratinierter Blumenkohl, 606
 - Kalte Tomaten-Buttermilch-Suppe, 657
 - Kartoffelragout mit grünen Bohnen, 284
 - Lauchgratin mit Tomatenhaube, 611
 - Letscho, 288
 - Maisschnitten mit Tomatensauce, 611
 - Makkaroni mit Tomaten, 385
 - Makrelenmousse, 101
 - Nudelquiche, 394
 - Pizza alla romana, 405
 - Pizza mit Paprika und Zwiebeln, 407
 - Pizza mit Thunfisch, 409
 - Polentagratin, 616
 - Quarknocken auf Kräuter-Tomaten, 617
 - Reisnudeln mit Hackfleisch, 413
 - Risotto mit Leber und Tomaten, 478
 - Rotbarschgratin mit Mozzarella, 72
 - Salade niçoise, 515
 - Schweinekoteletts mit Oliven, 166

- Schweinekoteletts mit Tomatensauce, 167
 Sommerkotelett aus der Folie, 169
 Sommerlicher Gemüsesalat, 519
 Spaghetti mit Thunfischragout, 432
 Spaghetti mit Tomaten- und Zucchini-Sauce, 436
 Tomaten-Salat mit Bulgur, 529
 Tomatengratin mit Brot, 621
 Zucchinisuppe mit Tomaten, 744
- PROVENCE
 Bouillabaisse, 627
 Boumiano - Bohémienne (Auberginen-Tomaten-Topf), 238
 Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 650
 Tomaten provençale, 312
- PURINARM
 Kalte Tomatensuppe mit Kräutern und Kapern, 661
- PUTE
 Mandel-Putensteaks mit Tomatengemüse, 189
 Piccata alla milanese, 401
 Puten-Tomaten-Gratin, 193
 Putengeschnetzeltes mit Tomaten, 193
 Putenröllchen mit Tomaten, 194
 Putenrollbraten mit Tomatenfüllung, 195
 Putensandwiches mit Strauchtomaten und Salatbukett, 16
 Putenschnitzel mit Tomatencreme, 195
 Putenschnitzel mit Tomatensoße, 196
 Putenschnitzel vom Grill mit gefüllten Tomaten, 196
 Putenspieße mit Tomaten, 197
 Tomatensauce, 581
- QUARK
 Grießauflauf mit Hühnerleber, 60
 Quarknocken auf Kräuter-Tomaten, 617
 Roggenbrot Extra Drei, 16
 Tomatenquark, 594
 Tomatenwähe mit Quarkguss, 467
- QUICHE
 Bärlauch-Tomaten-Quiche, 336
 Basilikum-Tomaten-Quiche, 339
 Bunte Gemüsequiche, 345
 Fenchel-Tomaten-Quiche, 353
 Frische Tomaten-Quiche, 357
 Frühstückskuchen, 359
 Gemüse-Kuchen mit Sardellen, 359
 Hackfleisch Quiche, 369
 Kirschtomaten-Quiche, 372
 Porree-Tomaten-Quiche, 411
 Saftige Tomatenquiche, 416
 Tomaten-Quiche, 455
 Tomaten-Quiche mit Basilikum, 456
 Tomaten-Quiche mit Mozzarella, 457
 Tomaten-Quiche mit Schinken, 458
 Tomaten-Quiche mit Speck, 458
 Tomatenwähe, 466
 Zucchini-Tomaten-Quiche, 470, 471
- QUINOA
 Gekühlte Tomaten-Mandel-Suppe mit Quinoabällchen, 649
 Kalte Tomatensuppe mit Quinoabällchen, 661
 Mit Lammhack gefüllte Ochsenherztomaten, 151
 Tomatensalz, 207
- RACLETTE
 Gefüllte Tomaten-Rondellen, 226
 Raclette vom Allgäuer Bergkäse und Emmentaler auf grünen, 228
- RADICCHIO
 Salat mit Hähnchenbrust, 517
- RADIESCHEN
 Tomatenspieße, 6
- RAEUCHERSPECK
 Letscho, 288
- RAFFINIERT
 Amaranth-Suppe mit Tomaten, 597
 Auberginen-Pizza, 233
 Auberginenpfanne mit Kichererbsen, 598
 Auberginentaler, 234

- Auflauf mit Champignons und Tomaten, 52
 Austernpilze mit Sellerie, 599
 Bataviasalat mit Crouton, 485
 Bohnensalat mit Sesamsauce, 488
 Bouillabaisse, 627
 Brasse auf Gemüsebett, 85
 Bunte Gemüsequiche, 345
 Bunter Salat mit Kräuter-Eierstich, 492
 Crespelle mit Gemüse, 348
 Curry-Suppe mit Gemüse, 630
 Fisch in Zwiebelsauce, 89
 Fischklößchen mit Käsesauce, 92
 Garnelen im Tontöpfchen, 95
 Gebundene Hirschnuppe, 641
 Geflügelsalat mit Sprossen, 499
 Gefüllte Auberginen, 247
 Gefüllte Auberginentaschen, 248
 Gefüllte Papaya mit Thun und Dill, 251
 Gefüllte Zucchini, 604
 Gefüllte Zucchini Blüten, 264
 Gemüse mit Käsehäubchen, 266
 Gemüse-Kuchen mit Sardellen, 359
 Gemüsecurry mit Mandeln, 267
 Gemüsepäckchen, 268
 Gemüsesalat mit Sardinen, 502
 Geschmorter Aal in Orangen-Tomaten-Sauce, 96
 Gratinierte Tofuklößchen, 606
 Grießauflauf mit Hühnerleber, 60
 Hähnchen mit Joghurt, 180
 Hasenrücken in Schokoladensauce, 131
 Hechtfrikadellen mit Tomaten, 98
 Hühnerbrust mit Ingwer, 185
 Imam bayildi, 275
 Kalte Gemüsesuppe, 656
 Kartoffeln mit Pestohaube und Gemüse, 281
 Lachsforelle auf Sommergemüse, 101
 Lammgratin mit Bröselkruste, 67
 Lammschnitzel mit Tomaten, 149
 Lauchgratin mit Tomatenhaube, 611
 Makkaroni mit Broccoli, 383
 Makkaroni mit Lammragout, 384
 Miesmuschelragout, 102
 Nudeln mit Spargel, 391
 Nudeln mit Tomaten und Mandeln, 392
 Nudeln mit Tomaten und Mozzarella, 393
 Okraschoten mit Lammfleisch, 154
 Ossobuco alla bolognese, 154
 Paprikaschoten mit Grünkern, 613
 Pfannkuchen mit Linsen, 615
 Pizza 'capricciosa', 403
 Pizza ai frutti di mare, 404
 Pizza mit Artischocken und Pilzen, 406
 Pizza mit Thunfisch, 409
 Reisblätter mit Tofu-Füllung, 618
 Reisgratin mit Zucchini, 297
 Reismudeln mit Hackfleisch, 413
 Risotto mit Leber und Tomaten, 478
 Rucola-Salat mit Mozzarella, 513
 Scaloppine mit Kirschtomaten, 162
 Scampi mit Avocados, 107
 Schwarzer Reis, 481
 Schweinekoteletts mit Tomatensauce, 167
 Shrimps-Tomaten-Cocktail, 683
 Sommerlicher Gemüsesalat, 519
 Spaghetti alla puttanesca, 422
 Spaghetti mit sizilianischem Fischsugo, 432
 Stifado, 171
 Tagliatelle mit Bärlauchsauce und Kirschtomaten, 442
 Thunfischsteaks mit Knoblauch, 114
 Tomaten mit Nuß-Rosinen-Reis, 620
 Tomaten mit orientalischer Füllung, 311
 Tomaten-Chutney, 593
 Tomaten-Quiche mit Mozzarella, 457
 Tomatenfächer mit Mozzarella und Zucchini, 319
 Tomatengratin mit Brot, 621
 Tomatensalat mit Tintenfisch, 541
 Ungarischer Fischtopf, 117
 Wirsingrollen, 621
 Wirsingsäckchen, 322

- Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf, 120
 Ziegenkäse, steirische Art, 622
 Zucchini mit Venusmuscheln, 324
- RAGOUT**
 Lammragout nach Abruzzen-Art, 147
 Tomaten-Hähnchen-Ragout mit Nudeln, 448
 Tomaten-Oliven-Ragout mit Burrata und Tomaten-Focaccia, 316
- RAUKE**
 Flußkrebsschwänze auf Rauke mit Cognac-Mayonnaise, 635
- RAVIOLI**
 Cululzones al sugo, 349
 Ravioli mit Tomaten-Pilz-Soße, 412
 Vegetarische Tomatensoße, 588
- RED-SNAPPER**
 Fisch-Gratin in Muschelschalen, 90
 Red Snapper 'Roatán', 104
- REH**
 Rehkoteletts, 156
- REIS**
 Bunter Reisberg, 477
 Fischfilet mit Tomaten und Reis, 91
 Gegrillte Tomaten nach Piemonter Art, 265
 Granatapfelreis, 477
 Hühnerreis Hainan, 186
 Paella Valenciana, 104
 Reisgratin mit Zucchini, 297
 Risotto im Körbchen, 478
 Risotto mit Leber und Tomaten, 478
 Risotto mit Tomaten, 479
 Risotto mit Tomaten und Fisch, 480
 Safranrisotto im Tomatenversteck, 480
 Schwarzer Reis, 481
 Tomaten mit Nuß-Rosinen-Reis, 620
 Tomaten-Risotto, 482
 Tomaten-Risotto - Risotto al pomodoro, 482
 Tomatenrisotto, 484
- REISGERICHT**
 Risotto mit Tomaten, 479
- REISNUDEL**
 Reisnudeln mit Hackfleisch, 413
- RELISH**
 Grüne-Tomaten-Relish, 41
- RICOTTA**
 Knusprige Nudelpäckchen mit Mangold- und Ricotta-füllung, 374
 Spaghetti alla puttanesca, 422
 Tomaten mit Ricotta und Lachs, 687
- RIGATONI**
 Einfache Rigatoni, 352
 Makkaroni alla pommarola, 383
- RIND**
 Bolognese-Mix, 121
 Chili con Carne, 55
 Feurige Paprikarouladen in fruchtiger Tomatensauce, 123
 Filet mit Tomaten-Curry, 123
 Fleischbällchen in Tomatensauce, 635
 Fleischspieße mit feuriger Tomatensoße, 124
 Gefüllte Muschelnudeln mit Tomaten, 58
 Green Meat Delux, 127
 Gulasch mit Tomaten, 128
 Hack-Pizza mit Spiegelei, 62
 Hackbraten mit Tomaten, 129
 Lecker 'Rock n'roll Roulade' mit gefüllter Tomate und Kartoffel-Chili-Rösti, 150
 Moussaka mit Auberginen, 68
 Pasta alla molisana, 394
 Rinderfilet mit Tomaten, 157
 Rinderfilet und Bohnensalat mit Pfeffer-Vinaigrette, 157
 Rinderfilet vom Grill auf Tomatenkompott mit Knoblauch-Garnelen, 158
 Rindersteak begleitet von einer Fleischtomate, 159
 Rindersteaks mit Tomaten und Käse überbacken, 159
 Rumpsteak vom Grill mit Balsamico-Tomaten, 160

- Saftiger Tomaten-Hack-Auflauf, 73
 Saftiges Rindersteak, Fleischtomate mit
 Kräuter-Frischkäsekern und, 160
 Salbei-Hackröllchen mit fruchtiger To-
 matensauce, 161
 Sauerkraut mit Tomaten, 162
 Würziges Tomaten-Gulasch, 175
- RINDERHACK
 Chili con Carne, 55
 Musaka mit Auberginen, 69
- RIPPCHEN
 Schmortomaten zu Rippchen, 164
- RISOTTO
 Gegrillte Tomaten nach Piemonter Art,
 265
 Grünes Zartweizenrisotto mit knuspri-
 gen Pastinakenscheiben, 607
 Risotto im Körbchen, 478
 Risotto mit Leber und Tomaten, 478
 Risotto mit Tomaten, 479
 Risotto mit Tomaten und Fisch, 480
 Safranrisotto im Tomatenversteck, 480
 Tomaten-Risotto, 482
 Tomaten-Risotto - Risotto al pomodoro,
 482
 Tomatenrisotto, 484
- ROEMERTOPF
 Gemüsetopf Heunesse, 268
 Huhn nach Art von Tecalatlán, 188
- ROGGEN
 Roggen-Tomaten-Auflauf, 71
- ROLLBRATEN
 Putenrollbraten mit Tomatenfüllung,
 195
- ROMANASALAT
 Romanasalat mit Käse und Kiwi, 512
- ROSENKOHL
 Rosenkohl-Tomaten-Salat, 513
- ROSINE
 Spinat-Tomaten mit Rosinen, 300
 Tomaten mit Nuß-Rosinen-Reis, 620
- ROSMARIN
 Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 86
 Lammsteaks auf Tomatenbett, 150
 Tomaten-Sauce mit Rosmarin, 572
 Tomatensalat mit Rosmarin-Honig-
 Vinaigrette, 539
- ROTBARBE
 Rotbarbe mit Basilikum-Tomaten, 106
 Tomaten-Kompott mit Safran und ge-
 grillter Rotbarbe, 116
- ROTBARSCH
 Kräuterfisch mit Tomaten, 100
 Rotbarbe mit Basilikum-Tomaten, 106
 Rotbarschgratin mit Mozzarella, 72
 Seelachsfilets mit Tomaten, 110
 Tomaten-Fisch-Auflauf, 76
- ROULADE
 Feurige Paprikarouladen in fruchtiger
 Tomatensauce, 123
 Hähnchenbrustroulade mit Tomaten-
 Basilikumkompott und kross ge-
 backenem Ciabatta, 182
 Lecker 'Rock n'roll Roulade' mit ge-
 füllter Tomate und Kartoffel-Chili-
 Rösti, 150
- RUCOLA
 Makkaroni mit Tomaten und Rucola,
 385, 386
 Neue Kartoffeln mit Rucola auf Käse-
 soße mit Basilikumtomaten, 291
 Rucola-Salat mit Mozzarella, 513
 Rucola-Salat mit Pfifferlingen, 514
 Rucolasalat mit Tomaten, 514
 Tomaten-Rucola-Salat, 528
- RUEHREI
 Rührei mit Tomaten und Basilikum, 32
- SAFRAN
 Fischsuppe Sèteois, 93
 Kaninchen in würziger Sauce, 133
 Paella Valenciana, 104
 Safranrisotto im Tomatenversteck, 480
 Tomaten-Kompott mit Safran und ge-
 grillter Rotbarbe, 116
 Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf,
 120
- SAFT

- Tomatenessenz und Tomatenpüree, 573
- SAHNE
- Spargel mit Kalbsrückensteak, Bärlauchsauce und Ofentomaten, 170
- Tagliatelle mit Bärlauchsauce und Kirschtomaten, 442
- SALAMI
- Raclette à la Pizzeria, 227
- SALAT
- Adriatischer Tomatensalat, 485
- Basilikumsalat mit Mozzarella und Speck, 485
- Bauernsalat mit Feta-Käse, 486
- Blattsalat mit Tomaten, 487
- Blumenkohl mit Tomaten, 600
- Blumenkohlsalat mit getrockneten Tomaten, 487
- Bohnen-Tomaten-Salat, 488
- Bohnensalat mit Sesamsauce, 488
- Brokkoli-Tomaten-Salat, 489
- Brotsalat mit Gemüse, 490
- Brotsalat mit Tomaten, 490
- Bunter Couscous-Salat, 491
- Bunter Nudelsalat mit gebackenen Tomaten, 491
- Bunter Salat mit Kräuter-Eierstich, 492
- Bunter Sommersalat, 493
- Bunter Tomatensalat, 493
- Bunter Tomatensalat mit Wassermelone, 494
- Caprese (Tomatensalat mit Mozzarella), 494
- Champignon-Tomatensalat, 495
- Crostini mit Tomaten und Käse, 495
- Eier-Tomaten-Salat mit Kapern, 496
- Eisberg-Salat mit Thunfisch - und Tomaten, 496
- Feuriger Tomaten-Tunfischsalat, 497
- Flußkrebsschwänze auf Rauke mit Cognac-Mayonnaise, 635
- Four S, 498
- Friséesalat mit Champignons und Tomaten, 499
- Geflügelsalat mit Sprossen, 499
- Gefüllte Tomaten, 500
- Gegrillte Pilze auf sommerlichen Salaten in Tomaten-Vinaigrette, 501
- Gekräuterte Mini-Berliner und Tomatensalat, 502
- Glasnudel-Tomaten-Salat, 503
- Griechischer Bauernsalat, 503, 504
- Grüner Kartoffelsalat mit Cherrytomaten, 505
- Gurken-Tomatensalat, 505
- Insalata Caprese, 653
- Insalata caprese, 506
- Italienischer Tomaten-Brot Salat, 506
- Kartoffelsalat mit Tomaten und Basilikum, 507
- Kartoffelsalat zum Fest mit getrockneten Tomaten und Fleischwurst, 284
- Lammkeule mit mediterranen Kräutern, 142
- Makrelenmousse, 101
- Melonen-Tomaten-Salat, 507
- Mexikanischer Tomatensalat, 507
- Mozzarella Tomatensalat, 508
- Mozzarella-Tomaten-Salat, 508
- Mozzarella-Tomaten-Salat mit Pesto, 509
- Nudelsalat mit Käsedressing, 509
- Panzanella, 510
- Paprika-Tomaten-Salat, 510
- Pizza-Balls, 511
- Presssack-Tomaten-Salat in Kümmel-Vinaigrette, 512
- Rinderfilet und Bohnensalat mit Pfeffer-Vinaigrette, 157
- Romanasalat mit Käse und Kiwi, 512
- Rosenkohl-Tomaten-Salat, 513
- Rucola-Salat mit Mozzarella, 513
- Rucola-Salat mit Pfifferlingen, 514
- Rucolasalat mit Tomaten, 514
- Salade niçoise, 515
- Salat aus Gabelspaghetti mit Thunfisch und Kirschtomaten, 515
- Salat aus Tomaten und Austernpilzen, 516

- Salat Caprese (Tomatensalat mit Mozzarella), 516
 Salat mit Hähnchenbrust, 517
 Salat mit Tomatenpesto und Mozzarella, 517
 Salat Nizza, 518
 Salat vom Landei mit Kresse und Tomaten in Basilikumjoghurt, 518
 Sommersalat mit gebratenen Pfifferlingen auf Tomatencarpaccio, 519
 Spargel mit Tomaten-Vinaigrette, 520
 Spargel-Tomaten-Salat mit Feta, 521
 Spargelsalat mit Vinaigrette, 521
 Tamatar Kela Raita (Tomaten-Bananen-Salat), 522
 Tamatar Ki Cachumbar (Tomaten-Erdnusssalat), 522
 Terrine von grünem Spargel mit Bärlauchpesto und Salat von Tomaten und Oliven, 473
 Tomaten - Zucchini - Salat, 523
 Tomaten-Basilikum-Mousse auf Salat, 523
 Tomaten-Bohnen-Salat, 524
 Tomaten-Brot-Salat mit frischem Thymian, 524
 Tomaten-Brotsalat, 525
 Tomaten-Käse-Salat, 525
 Tomaten-Kapern-Salat, 526
 Tomaten-Mozzarella-Salat auf Spießen, 526
 Tomaten-Nudel-Salat, 527
 Tomaten-Nudelsalat mit Ei-Dressing, 527
 Tomaten-Oliven-Salat, 528
 Tomaten-Rucola-Salat, 528
 Tomaten-Salat mit Bulgur, 529
 Tomaten-Salat-Teller, 703
 Tomaten-Sorbet mit Tomaten-Mozzarella-Salat, 529
 Tomaten-Wurst-Salat, 530
 Tomaten-Zucchinsalat mit Pfifferlingen, 531
 Tomaten-Zwiebel-Salat, 531
 Tomatensalat, 532
 Tomatensalat aus der Toskana, 533
 Tomatensalat im Faustbrot, 534
 Tomatensalat mit - Basilikum-Vinaigrette, 534
 Tomatensalat mit Basilikum-Vinaigrette, 535
 Tomatensalat mit Frühlingszwiebeln, 535
 Tomatensalat mit Langusten, 536
 Tomatensalat mit Mangospalten, 536
 Tomatensalat mit Melone, 537
 Tomatensalat mit Mozzarella, 537
 Tomatensalat mit Oliven, 538
 Tomatensalat mit Rosmarin-Honig-Vinaigrette, 539
 Tomatensalat mit Salzmandeln, 539
 Tomatensalat mit Thunfisch, 540
 Tomatensalat mit Thunfischsoße, 540
 Tomatensalat mit Tintenfisch, 541
 Tomatensalat mit weißen Bohnen, 541
 Tomatensalat provenzalisch, 542
 Tomato-tonnato, 542
 Tortellini Salat, 542
 Toskanischer Brotsalat, 543
 Trampó - Sommersalat, 544
 Wachteleier auf Endiviensalat, 544
 Wurstsalat mit Tomaten, 544
 Ziegenkäse, steirische Art, 622
- SALBEI
 Tagliatelle mit Leber und Salbei, 443
 Tomaten-Spaghetti mit Speck & Salbei, 459
 Tomatensuppe mit Salbeichips, 736
- SALSA
 Fisch mit Tomaten-Salsa, 90
 Gemüsenudeln mit Tomatensalsa, 363
 Tomaten-Ketchup, 569
 Tomatensalsa aus Lanzarote, 717
- SALZ
 Tomatensalz, 207
- SANDWICH
 Bloody Mary Im Dreieck, 10
 Italienisches Schnitzelsandwich, 13

- Putensandwiches mit Strauchtomaten und Salatbukett, 16
 Tomatensandwich, 21
- SARDELLE
 Spaghetti alla puttanesca, 422
- SARDINE
 Gemüsesalat mit Sardinen, 502
 Sardine al Pomodoro - Sardinen unter einem Tomatenmantel, 107
 Sardinen mit Tomatensauce, 17
- SARDINIEN
 Bavette alle Bietole, 339
 Caule a Cansola, 240
 Cululzones al sugo, 349
 Fregula con salsa di pomodoro - Fregula mit Tomatensoße, 356
 Malloreddus alla Campidanese, 388
 Orata con patate e pomodori, 103
 Sardine al Pomodoro - Sardinen unter einem Tomatenmantel, 107
- SAUERKRAUT
 Hechtfilet mit Sauerkraut-Kartoffelkruste auf aufgeschlagener Buttersoße mit Tom, 97
 Sauerkraut mit Tomaten, 162
- SCAMPI
 Gebratene Scampi auf Artischocken-Tomaten-Gemüse, 641
 Scampi mit Avocados, 107
- SCHAFSKAESE
 Bohnen nach griechischer Art, 600
 Bunte Gemüsequiche, 345
 Gefüllte Zucchini, 604
 Gemüse mit Käsehäubchen, 266
 Griechischer Bauernsalat, 504
 Tomaten mit Schafskäse, 564
- SCHALOTTE
 Stifado, 171
- SCHARF
 Scharfe Tomatensauce, 560
 Scharfe Tomatensauce zu kurzgebratenem Fleisch, 560
- SCHINKEN
 Frühstückskuchen, 359
 Gefüllte Schinkenpaprika auf Tomatenkompott, 251
 Kartoffel-Cannelloni mit Lachsschinken und Tomatenkompott, 371
 Kartoffelkuchen mit Schinken und Tomatensauce, 280
 Kürbis-Tomaten-Topf mit Bacon, 66
 Nudelquiche, 394
 Pizza 'capricciosa', 403
 Schinken-Wraps mit Tomaten-Kapern-Butter, 417
- SCHMAND
 Nudelsalat mit Käsedressing, 509
- SCHNELL
 Auberginentaler, 234
 Blumenkohl mit Tomaten, 600
 Bohnen-Tomaten-Soße, 547
 Bolognese von roten Linsen, 340
 Crème fraîche mit Tomate, 548
 Fisch mit Vinaigrette, 634
 Geflügelsalat mit Sprossen, 499
 Gefüllte Papaya mit Thun und Dill, 251
 Gegrillte Lammsteaks mit Tomaten, 126
 Geschmolzene Tomaten, 550
 Glasnudel-Tomaten-Salat, 503
 Griechischer Bauernsalat, 504
 Guacamole, 274
 Gulasch mit Tomaten, 128
 Käse-Tomaten, 277
 Koteletts mit Tomatenpanade, 137
 Lammschnitzel mit Tomaten, 149
 Mehlspeisen, Nudeln mit Meeresfrüchten, 389
 Nudeln mit Tomaten und Mandeln, 392
 Paprika-Tomaten-Soße, 553
 Pasta mit Meeresfrüchten, 395
 Piccata, 296
 Poulet-Cherry-Blech, 192
 Quarknocken auf Kräuter-Tomaten, 617
 Romanasalat mit Käse und Kiwi, 512
 Rotbarbe mit Basilikum-Tomaten, 106
 Rucola-Salat mit Mozzarella, 513
 Salade niçoise, 515

- Salat mit Hähnchenbrust, 517
 Salbei-Tomaten-Soße mit Kalbsleber, 416
 Schnelle Gemüsesuppe, 682
 Spaghetti mit getrockneten Tomaten, 429
 Spaghetti mit Tomaten- und Zucchini-Sauce, 436
 Tomaten mit Schafskäse, 564
 Tomaten-Auberginen-Soße, 565
 Tomaten-Oliven-Soße, 454
 Tomatenbutter, 573
 Tomatensoße mit Fleischklöschen, 585
 Tomatensoße mit Leber, 585
 Tomatentarte, 465
 Vegetarische Tomatensoße, 588
 Wolfsbarsch auf der Haut gebraten, 118
 Ziegenkäse, steirische Art, 622
 Zucchini-Salat, 325
 Zucchinisuppe mit Tomaten, 744
- SCHNITZEL
 Four S, 498
 Italienisches Schnitzelsandwich, 13
 Kalbsschnitzel mit Tomatensoße, 133
 Putenschnitzel mit Tomatensoße, 196
 Schnitzel-Kasserolle mit Tomaten und Speck, 164
 Schweineschnitzel mit Schmortomaten, 167
 Tomatenschnitzel, 175
- SCHOKOLADE
 Hasenrücken in Schokoladensauce, 131
- SCHOLLE
 Safrannudelkranz mit Scholle auf Tomatensugo, 106
 Schollenröllchen mit Tomaten, 108
- SCHULTER
 Lammshäufel im Rosmarinnetz auf Tomatenkompott, 148
- SCHWABEN
 Tomatensuppe, 723
- SCHWARZWURZEL
 Schwarzwurzel-Tomaten-Gratin mit Schinken, 74
- SCHWEDEN
 Pikantes Knäckebrötchen, 15
- SCHWEIN
 Fleischbällchen in Tomatensauce, 635
 Fleischspieße mit feuriger Tomatensoße, 124
 Gratiniertes Schweinerückensteak mit Tomaten-Basilikum-Sauce, 127
 Hack-Pizza mit Spiegelei, 62
 Hackbraten mit Tomaten, 129
 Italienisches Schnitzelsandwich, 13
 Kasseler mit Tomaten-Apfel-Chutney, 136
 Koteletts mit Tomaten-Zwiebeln-Gemüse, 136
 Koteletts mit Tomatenpanade, 137
 Koteletts mit Tomatensalat, 137
 Piccata vom Schwein mit Tomaten-Basilikumsauce, 155
 Salbei-Hackröllchen mit fruchtiger Tomatensauce, 161
 Sauerkraut mit Tomaten, 162
 Schmortomaten zu Rippchen, 164
 Schnitzel-Kasserolle mit Tomaten und Speck, 164
 Schweinefilet im Käsemantel auf Tomaten-Spaghetti, 165
 Schweinefilet mit Tomatengemüse, 165
 Schweinekoteletts mit Oliven, 166
 Schweinekoteletts mit Tomatensauce, 167
 Schweineschnitzel mit Schmortomaten, 167
 Schweinesteaks mit Tomaten, 168
 Schweinsbraten mit Erdnuss-Tomatensauce, 168
 Sommerkotelett aus der Folie, 169
 Steak mit Tomaten, 171
 Tagliatelle alla romagnola, 442
 Tomaten-Basilikum-Koteletts, 173
 Tomaten-Gulasch-Topf, 174
 Tomaten-Oliven-Sauce, 570
 Tomatenschnitzel, 175
 Würziges Tomaten-Gulasch, 175

SCHWEINEKOTELETT

- Schweinekoteletts mit Oliven, 166
- Schweinekoteletts mit Tomatensauce, 167
- Sommerkotelett aus der Folie, 169

SCHWEIZ

- Käsesuppe, 656
- Tomatensuppe mit Chäsbrötli, 729

SCHWERTFISCH

- Schwertfischsteaks, 109

SEELACHS

- Seelachsfilet mit Tomatengemüse, 109
- Seelachsfilets mit Tomaten, 110
- Tomaten-Fisch-Auflauf, 76

SEETEUFEL

- Seeteufel mit Tomatenkruste, 110
- Seeteufel nach Fischerart, 111
- Seeteufelpfanne mit Zucchini und Tomaten, 111

SEEZUNGE

- Seezungenröllchen auf Wildreis, 112
- Sogliola con pomodori e mozzarella, 112

SELLERIE

- Bolognese von roten Linsen, 340
- Spaghetti mit Gemüsebolognese, 428
- Tomaten-Staudensellerie-Gratin, 80

SEMMELBROESEL

- Lammgratin mit Bröselkruste, 67

SENF

- Salat mit Hähnchenbrust, 517
- Tomatensenf, 582

SEPTEMBER

- Auberginen-Auflauf mit Mozzarella, 51
- Basilikumsalat mit Mozzarella und Speck, 485
- Blumenkohl-Gratin mit Tomatensoße, 53
- Eingelegte Kirschtomaten, 36
- Gazpacho, 639
- Gefüllte Tomaten, 257
- Gefüllte Tomaten mit Oliven, 262
- Gratinierte Kräuter-Tomaten, 60
- Hackfleischkuchen mit Tomaten, 131

Kräutertomaten, 4

- Kürbis-Tomaten-Topf mit Bacon, 66
- Melonen-Tomatensuppe, 669
- Mozzarella-Tomaten-Salat, 508
- Piccata, 296
- Pizzaiola-Sauce, 556
- Risotto mit Tomaten, 479
- Rotbarbe mit Basilikum-Tomaten, 106
- Tomaten-Chutney, 44
- Tomaten-Risotto, 482
- Tomaten-Salat-Teller, 703
- Tomatenrisotto, 484
- Tomatensalat mit Mangospalten, 536
- Tomatensuppe mit Reis, 736
- Tomatensuppe mit Tortellini, 739

SHAKE

- Chili-Tomaten-Shake, 201
- Flamme Rouge, 202
- Pflaumen-Tomaten-Smoothie, 203
- Tomaten-Buttermilch-Shake, 204

SHERRY

- Fenchel-Muscheln, 88

SHRIMP

- Shrimps-Tomaten-Cocktail, 683

SIEDFLEISCH

- Siedfleisch mit Tomaten-Vinaigrette, 169

SIZILIEN

- Nudeln mit Auberginen und Tomaten, 390

SMOOTHIE

- Pflaumen-Tomaten-Smoothie, 203

SNACK

- Käsetaler auf Tomaten, 590
- Tomateneier 'Almelo', 594

SNAPPER

- Fisch-Gratin in Muschelschalen, 90
- Red Snapper 'Roatán', 104

SOJABOHNENSPROSSEN

- Tomaten mit Bulgur, 305

SOMMER

- Tomatensuppe, 722

SONNENBLUMENKERN

- Gratiniertes Blumenkohl, 606

SONSTIGES

Eingelegte Kirschtomaten, 36

SORBET

Avocados mit Tomatensorbet, 626
 Tomaten-Sorbet mit Tomaten-
 Mozzarella-Salat, 529
 Tomatensorbet, 25

SOSSE

Auberginen-Tomatensauce, 547
 Bärlauchnocchi in Chili-Kapern-
 Tomatensauce, 234
 Bohnen-Tomaten-Soße, 547
 Bolognese-Mix, 121
 Choronsauce zum Kurzgebratenem,
 548
 Crème fraîche mit Tomate, 548
 Das rote Wunder, 548
 Einfache Tomatensauce, 549
 Feine Buttersauce, 549
 Feine Tomaten-Sahne-Soße, 549
 Frische Nudeln à la Bolognese, 356
 Geschmolzene Tomaten, 550
 Gorgonzolasauce, 550
 Hackfleischbällchen an Tomatensauce,
 130
 Kalte Tomatensoße, 551
 Mediterrane Tomatenmayonnaise, 552
 Meine Tomatensauce, 552
 Paprika-Tomaten-Basilikum-Soße, 552
 Paprika-Tomaten-Soße, 553
 Pesto und Tomatensauce zu Spaghetti,
 553
 Pid mit schneller Tomatencremesauce,
 554
 Pikante Tomatensauce, 555
 Pizzaiola-Sauce, 556
 Polettos Tomatensugo, 556
 Rohe Tomatensauce, 556
 Rohe Tomatensoße (kalt), 557
 Salbei-Tomaten-Soße mit Kalbsleber,
 416
 Salsa Pizzaiola, 557
 Salsa Pizzaiola (Grundsauce für Pizza-
 Auflagen und Tomatensauce), 558

Salsa pugliese al forno, 559
 Salsa puttanesca, 559
 Scharfe Tomatensauce, 560
 Scharfe Tomatensauce zu kurzgebrat-
 nem Fleisch, 560
 Scharfe Tomatensoße, 560, 561
 Spaghetti Bolognese, 561
 Spaghetti di semola macinata a pietra
 con sugo Bombolino, 425
 Spaghetti mit drei Tomatensoßen, 428
 Spaghetti vom Blech, 439
 Sugo 'alla Mamma Abbruzzi', 562
 Sugo al pomodoro, 562
 Sugo Domenico, 563
 Supertomatensauce für Pasta, 563
 Tomataise, 564
 Tomaten mit Schafskäse, 564
 Tomaten-Auberginen-Soße, 565
 Tomaten-Basilikum-Soße mit Parme-
 sankäse, 446
 Tomaten-Chili-Sauce, 566
 Tomaten-Gemüse-Soße, 567
 Tomaten-Grünkernsauce, 567
 Tomaten-Kerbel-Soße, 568
 Tomaten-Ketchup, 569
 Tomaten-Mais-Sauce, 570
 Tomaten-Oliven-Sauce, 570
 Tomaten-Oliven-Soße, 454
 Tomaten-Sauce mit Rosmarin, 572
 Tomaten-Sternanis-Nage zu Brassenf-
 let und Riesengarnele, 572
 Tomatenölsauce, 575
 Tomatensauce, 576–581
 Tomatensauce Dario, 581
 Tomatensauce mit Wursträdli, 582
 Tomatensauce Napoletana, 582
 Tomatensoße, 583, 584
 Tomatensoße mit Fleischklöschen, 585
 Tomatensoße mit Leber, 585
 Tomatensoße mit Perlzwiebeln, 464
 Tomatensoße süß-sauer, 585
 Tomatensugo, 586
 Tomatenvinaigrette, 587
 Vegetarische Tomatensoße, 588

- Zucchini mit Hackfleischsauce, 323
- SOUFFLE**
- Quarksouffle mit Tomaten-Basilikum-Vinaigrette, 679
- Souffle-Tomaten, 683
- Tomaten mit Käsesoufflé, 309
- SPAGHETTI**
- Bolognese von roten Linsen, 340
- Bröselnudeln, 341
- Eierspaghetti mit Speck-Tomatensauce, 351
- Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 650
- Nudeln mit Fleischragout, 390
- Nudeln mit Tomaten und Mandeln, 392
- Pesto und Tomatensauce zu Spaghetti, 553
- Piccata alla milanese, 401
- Pizzaiola-Sauce, 556
- Rote Spaghetti mit Zucchini, 415
- Salat aus Gabelspaghetti mit Thunfisch und Kirschtomaten, 515
- Salsa Pizzaiola, 557
- Schweinefilet im Käsemantel auf Tomaten-Spaghetti, 165
- Spaghetti ai pomodori freschi (mit rohen Tomaten), 417
- Spaghetti al pesto mit Garnelen und Tomaten, 418
- Spaghetti al pomodoro, 418
- Spaghetti all'amatriciana, 419
- Spaghetti alla carrettiera, 419
- Spaghetti alla Leccese, 420
- Spaghetti alla marinara, 420
- Spaghetti alla Norma, 421
- Spaghetti alla puttanesca, 422
- Spaghetti alla siciliana, 423
- Spaghetti alle vongole, 423
- Spaghetti Bolognese, 561
- SPAGHETTI DI PEPE - PEPES SPAGHETTI**, 424
- Spaghetti in der Folie mit Tomaten und Oliven, 425
- Spaghetti in Tomaten-Öl, 426
- Spaghetti Mediterran, 426
- Spaghetti mit Blattspinat & leichter Tomatensauce, 427
- Spaghetti mit Brot und Tomaten, 427
- Spaghetti mit drei Tomatensoßen, 428
- Spaghetti mit Gemüsebolognese, 428
- Spaghetti mit getrockneten Tomaten, 429
- Spaghetti mit Kirschtomaten und Zucchini, 430
- Spaghetti mit klassischer italienischer Tomatensauce, 430
- Spaghetti mit Mozzarella und Tomaten, 431
- Spaghetti mit sizilianischem Fischsugo, 432
- Spaghetti mit Thunfischragout, 432
- Spaghetti mit Tomaten, 433, 434
- Spaghetti mit Tomaten Basilikum, 434
- Spaghetti mit Tomaten und Bratwurst, 435
- Spaghetti mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum, 435
- Spaghetti mit Tomaten- und Zucchini-Sauce, 436
- Spaghetti mit Tomaten-Mais-Soße, 436
- Spaghetti mit Tomatensauce, 437
- Spaghetti mit Tomatensoße, 438
- Spaghetti Napoli, 439
- Spaghetti vom Blech, 439
- Spaghetтини mit Tomatensugo, 440
- Spaghettipäckchen mit Tomaten und Oliven, 440
- Sugo Domenico, 563
- Tomaten-Auberginen-Soße, 565
- Tomaten-Kerbel-Soße, 568
- Tomaten-Oliven-Soße, 454
- Tomaten-Spaghetti, 459
- Tomaten-Spaghetti mit Speck & Salbei, 459
- Tomatensoße mit Leber, 585
- Tomatensoße süß-sauer, 585
- Tomatenspaghetti, 464
- Tomatenspaghetti 'Dario', 464

- Tomatensugo, 586
- SPAGHETTIKUERBIS
Spaghettikürbis an Tomatensauce, 298
- SPANIEN
Fenchel-Muscheln, 88
Fischtopf mit Paprika und Kartoffeln, 93
Fleischbällchen in Tomatensauce, 635
Gazpacho, 639
Gebackene Auberginen mit Tomatensauce, 640
Kaninchen in würziger Sauce, 133
Paella Valenciana, 104
Schwarzer Reis, 481
Tomaten mit Spinatfüllung - Tomates rellenos, 687
Tomatenölsauce, 575
Tortilla andaluz, 33
Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf, 120
- SPARGEL
Grüner Spargel Mediterrane, 273
Spargel in Kräutersauce, 299
Spargel mit Kalbsrückensteak, Bärlauchsauce und Ofentomaten, 170
Spargel mit Tomaten-Vinaigrette, 520
Spargel-Pasta mit Tomaten, 441
Spargel-Tomaten-Salat mit Feta, 521
Spargelpfanne mit Tomaten und Gnocchi, 299
Tagliatelle mit Bärlauchsauce und Kirschtomaten, 442
Terrine von grünem Spargel mit Bärlauchpesto und Salat von Tomaten und Oliven, 473
- SPECK
Bucatini mit Tomaten und Bacon, 344
Käseknödel mit Tomaten-Specksauce, 278
Kürbis-Tomaten-Topf mit Bacon, 65
Letscho, 288
Pasta alla molisana, 394
Speckkartoffeln mit Tomatensalat, 300
- Tomaten-Spaghetti mit Speck & Salbei, 459
- SPIESS
Hackbällchen-Spieß auf Chili-Tomaten-Ragout, 129
- SPINAT
Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu, 602
Gebratener Tofu mit Gemüsehirse, 602
Gefüllte Eierrolle mit kalter Tomatensauce, 29
Gefüllte Tomaten mit Spinat, 262
Maisschnitten mit Tomatensauce, 611
Spaghetti mit Blattspinat & leichter Tomatensauce, 427
Tomaten mit Spinatfüllung - Tomates rellenos, 687
Tomaten-Spinat-Gratin, 79
- SPITZKOHL
Gebratener Spitzkohl mit Tomaten, 247
Spitzkohlscheiben mit Tomaten, 301
- SPROSSE
Tomatensuppe mit Zwiebelsprossen, 739
- STAUDENSELLERIE
Auberginentopf mit Kapern, 599
Brotsalat mit Gemüse, 490
Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 86
Gemüselasagne, 362
Ossobuco alla Milanese, 155
Staudensellerie-Tomaten-Molke, 203
Tomaten-Staudensellerie-Cocktail, 704
- STEAK
Gratiniertes Schweinerückensteak mit Tomaten-Basilikum-Sauce, 127
Green Meat Delux, 127
Piccata vom Schwein mit Tomaten-Basilikumsauce, 155
Rindersteak begleitet von einer Fleischtomate, 159
Rindersteaks mit Tomaten und Käse überbacken, 159
Rumpsteak vom Grill mit Balsamico-Tomaten, 160
Saftiges Rindersteak, Fleischtomate mit

- Kräuter-Frischkäsekern und, 160
- Schweinekoteletts mit Oliven, 166
- Schweinekoteletts mit Tomatensauce, 167
- Schweinesteaks mit Tomaten, 168
- Steak mit Tomaten, 171
- STEINBUTT
 - Kräuterfisch mit Tomaten, 100
- STEINPILZ
 - Bandnudeln mit Pilzen, 337
 - Tagliatelle mit Leber und Salbei, 443
 - Tagliatelle mit Tomaten und Steinpilzen, 443
 - Tomaten-Häckerle mit frischen Steinpilzen, 315
- STERNANIS
 - Tomaten-Sternanis-Nage zu Brassenfilet und Riesengarnele, 572
- STRUDEL
 - Strudeltaschen mit Lachsfüllung an Tomatensoße, 113
- SUELZE
 - Joghurtsülze mit Tomatensoße, 655
- SUESSWASSER
 - Zander auf Tomaten, 119
- SUGO
 - Feine Buttersauce, 549
 - Gorgonzolasauce, 550
 - Penne mit Tomaten-Schinken-Sugo, 398
 - Polettos Tomatensugo, 556
 - Sugo 'alla Mamma Abbruzzi', 562
 - Sugo al pomodoro, 562
 - Tomatensugo, 586, 587
- SUPPE
 - Andalusische Tomatensuppe, 623
 - Apfel-Tomaten-Suppe, 625
 - Aprikosen-Tomaten-Ingwer Suppe, 625
 - Auberginensuppe, 626
 - Cremige Tomatensuppe mit Kokosmilch, 630
 - Curry-Suppe mit Gemüse, 630
 - Dicke Tomatensuppe, 631
 - Feinschmeckertomatensuppe, 633
 - Fischsuppe Sèteois, 93
 - Frische Tomatensuppe, 636
 - Fruchtige Tomatensuppe, 637
 - Gazpacho, 638, 639
 - Geeiste Gazpacho, 642
 - Geeiste Paprika-Tomatensuppe mit Rauchschinken und Laugengebäck, 643
 - Geeiste Tomatensuppe mit Weichkäseklößchen, 643
 - Geeiste Tomatensuppe mit Ziegenfrischkäse und Minze, 644
 - Gekühlte Tomaten-Mandel-Suppe mit Quinoabällchen, 649
 - Gekühlte Zitronengras-Tomatensuppe mit Pouletbrustwürfel, 649
 - Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 650
 - Hack-Tomatensuppe, 652
 - Italienische Tomatencremesuppe, 654
 - Italienische Tomatensuppe, 654
 - Käsesuppe, 656
 - Kalte Gemüsesuppe, 656
 - Kalte Tomaten-Avocado-Suppe, 657
 - Kalte Tomaten-Buttermilch-Suppe, 657
 - Kalte Tomatensuppe, 658, 659
 - Kalte Tomatensuppe mit Crevetten, 659
 - Kalte Tomatensuppe mit jungem Knoblauch, 660
 - Kalte Tomatensuppe mit Kräutern und Kapern, 661
 - Kalte Tomatensuppe mit Quinoabällchen, 661
 - Kalte Tomatensuppe mit Tomatencrostinis, 662
 - Kartoffel-Tomaten-Suppe, 63
 - Klare Tomaten-Bouillon, 663
 - Klare Tomatenbrühe, 664
 - Klare Tomatensuppe mit Buscetta und Petersilien-Basilikumpesto, 664
 - Klare Tomatensuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen, 665
 - Klare Tomatensuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen, 666

- Klare Tomatensuppe mit Polenta-Sternen, 666
 Leichte Tomatensuppe, 667
 Linsensuppe mit Tomaten und Speck, 667
 Melonen-Tomatensuppe, 669
 Minestrone al pesto, 669
 Orangen-Tomaten-Suppe, 674
 Orangen-Tomatensuppe, 674
 Pappa al pomodoro - Dicke Tomatensuppe, 675
 Pappa con il pomodoro (Toskanische Tomatensuppe), 675
 Pappa di pomodoro, 676
 PAPPÀ DI POMODORO - TOMATEN-BROT SUPPE, 677
 Paprika-Tomatensuppe mit Käseklößchen, 677
 Roh gerührte Tomatensuppe, 680
 Scharfe Tomatensuppe, 681
 Scharfe Tomatensuppe mit Mozzarella, 682
 Südliche Fischsuppe, 684
 Tomaten-Bohnen-Suppe mit Hörnchen, 690
 Tomaten-Bohnen-Suppe mit Petersilien-Schnittlauch-Püree, 690
 Tomaten-Consomme mit Nockerln, 692
 Tomaten-Curry-Suppe, 692
 Tomaten-Fenchel-Suppe mit Frischkäse, 693
 Tomaten-Kaltschale mit Basilikum-glaze, 693
 Tomaten-Kartoffel-Suppe, 694, 695
 Tomaten-Kokos-Suppe, 695
 Tomaten-Linsen-Suppe (Tomato Rasam), 696
 Tomaten-Margarita-Süppchen, 697
 Tomaten-Mozzarella-Suppe mit Frühlingskräutercreme, 699
 Tomaten-Orangen-Suppe, 699, 700
 Tomaten-Paprika-Suppe, 701, 702
 Tomaten-Reissuppe, 703
 Tomaten-Schaumsuppe, 704
 Tomaten-Suppe mit Fenchel, 705
 Tomaten-Weißkohl-Suppe, 707
 Tomatenbrühe mit Käseklößchen, 708
 Tomatenbrühe mit Spießen, 708
 Tomatencremesuppe, 710–712
 Tomatensuppe, 718–724
 Tomatensuppe 'Aurora', 725
 Tomatensuppe 'Hui buh', 725
 Tomatensuppe Isola, 726
 Tomatensuppe mit Bärlauch und Weichkäse in Salzlake, 726
 Tomatensuppe mit Basilikum-Sahne, 727, 728
 Tomatensuppe mit Bohnen, 728
 Tomatensuppe mit Chäsbrötli, 729
 Tomatensuppe mit Croûtons, 729
 Tomatensuppe mit Fleischklößchen, 729
 Tomatensuppe mit Hackbällchen, 730, 731
 Tomatensuppe mit Käse, 731
 Tomatensuppe mit Klößchen, 732
 Tomatensuppe mit Krabben, 732
 Tomatensuppe mit Oliven-Baguette, 734
 Tomatensuppe mit Pistazienklößchen, 734
 Tomatensuppe mit pochierten Eiern, 735
 Tomatensuppe mit Poulet-Streifen, 735
 Tomatensuppe mit Reis, 736
 Tomatensuppe mit Salbeichips, 736
 Tomatensuppe mit selbstgebackenem Baguette, 737
 Tomatensuppe mit Shiitake-Pilzen, 737
 Tomatensuppe mit Sternen, 738
 Tomatensuppe mit Tortellini, 739
 Tomatensuppe mit Zwiebelsprossen, 739
 Tomatentopf 'Mexikana' - mit Polenta, 82
 Toskanische Tomatensuppe (Pappa col-pomodoro), 740

- Überbackene Tomatensuppe, 741
Zucchini-suppe mit Tomaten, 744
- TAGLIATELLE**
Bandnudeln mit Pilzen, 337
Tagliatelle alla romagnola, 442
Tagliatelle mit Leber und Salbei, 443
Tagliatelle mit Tomaten und Steinpilzen, 443
- TAPA**
Cocktailtomaten getrocknet und eingelegt, 629
Fleischbällchen in Tomatensauce, 635
Gebackene Auberginen mit Tomatensauce, 640
Pistazienpesto, 555
Tomaten mit Spinatfüllung - Tomates relenos, 687
Tomatenölsauce, 575
Tomatensalsa aus Lanzarote, 717
- TARTE**
'Torta Eccellenza', 335
Gemüsekäsetarte mit Tomatenchutney, 361
Gestürzte Tarte mit Tomaten, 364
Kirschtomaten-Tarte, 373
Knusprige Tomaten-Tarte, 375
Papaya-Tomaten-Tartes, 42
Pikante Tarte mit Zucchini und Tomaten, 402
Tarte aux Tomates, 444
Tomaten-Kräuter-Tarte, 450
Tomaten-Kuchen, 451
Tomaten-Mozzarella-Tarte, 452
Tomaten-Oliven-Tarte, 454
Tomaten-Tarte, 460
Tomaten-Tarte mit Frischkäse, 460
Tomaten-Tarte mit Pinienkernen, 461
Tomaten-Tarte mit Ziegenkäse und Rucola, 462
Tomatentarte, 465
- TEIGTASCHE**
Teigtaschen mit Frischkäse-Kräuterfüllung auf Tomatenkompott, 445
- TERRINE**
Terrine von grünem Spargel mit Bärlauchpesto und Salat von Tomaten und Oliven, 473
- THAILAND**
Enten-Curry, 178
Hühnerbrust mit Ingwer, 185
Hühnerbrust süß-sauer, 185
Reisnudeln mit Hackfleisch, 413
- THUNFISCH**
Bandnudeln mit Thunfisch, 338
Bucatini al tonno, 342
Eisberg-Salat mit Thunfisch - und Tomaten, 496
Fischtopf mit Paprika und Kartoffeln, 93
Fleischtomaten mit Frischkäse-Thunfischfüllung auf Zucchini-ragout, 244
Folienkartoffeln mit Thunfisch, 246
Gefüllte Papaya mit Thun und Dill, 251
Pizza mit Thunfisch, 409
Salade niçoise, 515
Salat aus Gabelspaghetti mit Thunfisch und Kirschtomaten, 515
Spaghetti mit Thunfischragout, 432
Thunfisch in Tomatensoße und Auberginen, 114
Thunfischsteaks mit Knoblauch, 114
Tomatensalat mit Thunfisch, 540
Tomatensalat mit Thunfischsoße, 540
Tomato Surprise, 740
Thunfisch-Tomaten-Gratin, 229
- THYMIAN**
Lammrückenfilet mit Thymian-Kruste, 148
Lammsteaks auf Tomatenbett, 150
Tomatensuppe 'Aurora', 725
Zucchini-Tomaten-Gemüse, 7
- TINTENFISCH**
Gemüsegratin mit Tintenfisch, 59
Paella Valenciana, 104
Schwarzer Reis, 481

- Tomatensalat mit Tintenfisch, 541
- TIROL
Kartoffelnocken mit Tomaten, 282
- TOAST
Apfel-Tomaten-Toast, 9
Baguettes mit Tête de Moine, 9
Mailänder Tomatentost, 590
Pizza-Toast, 15
- TOFU
Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu, 602
Gebratener Tofu mit Gemüsehirse, 602
Gratinierte Tofuklößchen, 606
Lauch-Tofu-Quiche, 379
Reisblätter mit Tofu-Füllung, 618
Tofu-Piccata milanese mit Tomatensauce, 619
- TOMATE
'Torta Eccellenza', 335
3erlei Grillspezialitäten, 121
Adriatischer Tomatensalat, 485
Agnolotti mit getrockneten Tomaten, 335
Allgäuer Tomatenkuchen, 336
Amaranth-Suppe mit Tomaten, 597
Andalusische Tomatensuppe, 623
Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 623
Antipasto con m e pomodori, 624
Apfel-Tomaten-Suppe, 625
Apfel-Tomaten-Toast, 9
Aprikosen-Tomaten-Ingwer Suppe, 625
Artischocken mit Tomaten, 231
Auberginen in Senfsauce, 597
Auberginen mit Dal, 231
Auberginen mit Tomaten, 232
Auberginen-Auflauf mit Mozzarella, 51, 223
Auberginen-Pizza, 233
Auberginen-Taler, 626
Auberginen-Tomaten-Auflauf, 51
Auberginen-Tomaten-Gemüse, 1
Auberginen-Tomatengratin, 52
Auberginen-Tomatensoße, 547
Auberginenpfanne mit Kichererbsen, 598
Auberginensuppe, 626
Auberginentaler, 234
Auberginentopf mit Kapern, 599
Auflauf mit Champignons und Tomaten, 52
Austernpilze mit Sellerie, 599
Avocados mit Tomatensorbet, 626
Backofen-Tomaten, 627
Bärlauch-Tomaten-Quiche, 336
Bärlauchgnocchi in Chili-Kapern-Tomatensauce, 234
Baguettes mit Tête de Moine, 9
Bandnudeln mit Pilzen, 337
Bandnudeln mit Thunfisch, 338
Bandnudeln mit Tomaten-Pesto, 338
Basilikum-Soufflé in Tomaten, 235
Basilikum-Tomaten auf Röstbrot, 9
Basilikum-Tomaten-Quiche, 339
Basilikumsalat mit Mozzarella und Speck, 485
Baskisches Hähnchen, 177
Bataviasalat mit Crouton, 485
Bauernsalat mit Feta-Käse, 486
Bavette alle Bietole, 339
Blattsalat mit Tomaten, 487
Bloody Mary Im Dreieck, 10
Blumenkohl mit Tomaten, 600
Blumenkohl mit Tomatensauce, 235
Blumenkohl-Gratin mit Tomatensoße, 53
Blumenkohlröschen im Käseteig backen auf Tomatenkompott, 236
Blumenkohlsalat mit getrockneten Tomaten, 487
Bohnen nach griechischer Art, 600
Bohnen-Tomaten-Champignon-Gemüse, 237
Bohnen-Tomaten-Gemüse, 237
Bohnen-Tomaten-Gratin, 237
Bohnen-Tomaten-Salat, 488
Bohnen-Tomaten-Soße, 547
Bohnensalat mit Sesamsauce, 488

- Bolognese von roten Linsen, 340
 Bolognese-Mix, 121
 Bouillabaisse, 627
 Boumiano - Bohémienne (Auberginen-Tomaten-Topf), 238
 Brandteig-Edamerkräpfen auf eingelegten Tomaten, 329
 Brasse auf Gemüsebett, 85
 Brioche mit Tomaten, 341
 Bröselnudeln, 341
 Brokkoli-Tomaten-Gemüse, 1
 Brokkoli-Tomaten-Salat, 489
 Brotauflauf mit Tomaten, 54
 Brotsalat mit Gemüse, 490
 Brotsalat mit Tomaten, 490
 Bruschetta mit Basilikum-Tomaten, 10
 Bruschetta mit Tomate, 11
 Bruschetta mit Tomate, Basilikum und Parmesan, 11
 Bucatini al tonno, 342
 Bucatini Amatriciana, 342
 Bucatini auf Toscaner Art, 343
 Bucatini mit grünen Tomaten, 344
 Bucatini mit Tomaten und Bacon, 344
 Buchweizentopf mit Sommergemüse, 601
 Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu, 602
 Bunte Eier überbacken, 27
 Bunte Gemüsequiche, 345
 Bunte Ofentomaten, 239
 Bunte Tomaten, 239
 Bunter Couscous-Salat, 491
 Bunter Kartoffelgratin, 240
 Bunter Mozzarella-Teller, 628
 Bunter Nudelsalat mit gebackenen Tomaten, 491
 Bunter Reisberg, 477
 Bunter Salat mit Kräuter-Eierstich, 492
 Bunter Sommersalat, 493
 Bunter Tomatensalat, 493
 Bunter Tomatensalat mit Wassermelone, 494
 Buntes Nudelgratin mit Erbsen, Tomaten und Mozzarella, 54
 Camembert-Lasagne mit Tomaten-Chutney, 224
 Cannelloni mit Mozzarella und Tomaten, 346
 Cannelloni mit Tomatensoße, 347
 Caprese (Tomatensalat mit Mozzarella), 494
 Caule a Cansola, 240
 Cavolfiori alla Fiorentina, 241
 Champignon-Tomatensalat, 495
 Champignons in Tomaten-Vinaigrette, 629
 Chili con Carne, 55
 Chili-Tomaten-Shake, 201
 Choronsauce zum Kurzgebratenem, 548
 Chutney aus grünen Tomaten, 35
 Ciabatta-Auflauf mit Strauchtomaten und Basilikumsahne, 56
 Cocktailtomaten getrocknet und eingelegt, 629
 Cocktailtomaten mit Avocadofüllung, 241
 Cocktailtomaten-Clafoutis, 241
 Coniglio (Kaninchen) mit Tomaten und Balsamico, 122
 Couscous mit Lamm und Gemüse, 122
 Crêpes Pizzaiola, 347
 Crème fraîche mit Tomate, 548
 Cremige Tomatensuppe mit Kokosmilch, 630
 Crespelle mit Gemüse, 348
 Crostini al pomodoro, 12
 Crostini mit Flaschentomaten und Oliven-Bresso, 12
 Crostini mit Tomaten und Käse, 495
 Crostini Pomodori e Rucola, 13
 Cululzones al sugo, 349
 Curry-Suppe mit Gemüse, 630
 Das rote Wunder, 548
 Dicke Tomatensuppe, 631
 Die perfekte Nudel mit Tomatenkompott, 350
 die Tomate: Ernährungsmythen, 209

- Dorade aus dem Ofen, 85
Dorade mit Kartoffeln aus dem Ofen, 86
Dorschragout, 87
Duke's Mary, 201
Eier in Tomatensauce, 27
Eier mit pikanter Tomatensauce, 28
Eier mit Tomatenfüllung, 589
Eier-Tomaten-Kuchen, 351
Eier-Tomaten-Pfanne, 28
Eier-Tomaten-Salat mit Kapern, 496
Eierkuchenauflauf mit Edelpilzkäse, 224
Eierspaghetti mit Speck-Tomatensoße, 351
Eiertomaten mit Sardellen-Tatar überbacken auf Rahmzucchini, 242
Einfache Rigatoni, 352
Einfache Tomatensauce, 549
Eingelegte Käsekugeln mit Kirschtomaten, 35
Eingelegte Kirschtomaten, 36
Eingelegte Tomaten, 36
Eingelegte Tomaten & Oliven, 632
Eisberg-Salat mit Thunfisch - und Tomaten, 496
Enchiladas, 177
Enten-Curry, 178
Erbsen-Tomaten-Pfanne, 57
Erdäpfel-Röstis mit Gemüsefülle, 242
Essig-Tomaten, 37
Falsche Specktranchen, 330
Farfalle in Tomatensoße, 353
Feine Buttersauce, 549
Feine Tomaten-Sahne-Soße, 549
Feinschmecker-Tomaten, 632
Feinschmeckertomatensuppe, 633
Fenchel 'milanese', 243
Fenchel-Muscheln, 88
Fenchel-Tomaten-Quiche, 353
FETTUCCINE AL BURRO E POMODORO, 353
Fettuccine alla pommarola, 353
Fettuccine mit Tomatensoße, 354
Feurige Paprikarouladen in fruchtiger Tomatensauce, 123
Feuriger Tomaten-Tunfischsalat, 497
Feuriger Tomatenflip, 201
Filet mit Tomaten-Curry, 123
Fisch an Tomatensauce - Samak Quwarmah, 88
Fisch in Zwiebelsauce, 89
Fisch mit Tomaten-Salsa, 90
Fisch mit Vinaigrette, 634
Fisch-Gratin in Muschelschalen, 90
Fisch-Tomatengratin, 57
Fischfilet mit Tomaten und Reis, 91
Fischgratin, 91
Fischklößchen mit Käsesauce, 92
Fischlasagne mit würziger Tomatensoße, 355
Fischsuppe Sèteois, 93
Fischtopf mit Paprika und Kartoffeln, 93
Flamme Rouge, 202
Fleisch-Pizza, 124
Fleischbällchen in Tomatensauce, 635
Fleischspieße mit feuriger Tomatensoße, 124
Fleischtomaten mit Frischkäse, 244
Fleischtomaten mit Frischkäse-Thunfischfüllung auf Zucchini-ragout, 244
Fleischtomaten mit Nudelfüllung, 245
Flotte Mary, 202
Flußkrebsschwänze auf Rauke mit Cognac-Mayonnaise, 635
Folienkartoffeln mit Thunfisch, 246
Four S, 498
Frankfurter Kräuter-Fritties, 355
Französische Tomatenpfanne, 28
Fregula con salsa di pomodoro - Fregula mit Tomatensoße, 356
Frikadellen und Grill-Tomaten, 125
Frische Nudeln à la Bolognese, 356
Frische Tomaten-Quiche, 357
Frische Tomatensuppe, 636

- Frischeitortellini mit Käsefüllung auf Tomatenrahm, 358
 Frisches Tomaten-Relish, 636
 Friséésalat mit Champignons und Tomaten, 499
 Fruchtige Tomatensuppe, 637
 Frühstückskuchen, 359
 Gambaspieß an Lauchpiccata und geschmolzenen Tomaten, 94
 Garnelen im Tontöpfchen, 95
 Garnelen in Tomaten-Gelee, 637
 Gazpacho, 638, 639
 Gebackene Auberginen mit Tomatensauce, 640
 Gebackene Frisch-Eier im Förmchen, 29
 Gebackene gefüllte Tomaten, 246
 Gebackene Mozzarellatomen, 58
 Gebackener Mozzarella auf gebratenen Zucchini mit Tomatenkompott und Joghurtrem, 225, 226
 Gebratene Scampi auf Artischocken-Tomaten-Gemüse, 641
 Gebratener Lachs auf geschmolzenen Tomaten, 95
 Gebratener Spitzkohl mit Tomaten, 247
 Gebratener Tofu mit Gemüsehirse, 602
 Gebundene Hirschsuppe, 641
 Gedörrte Tomaten, 37
 Gedünstete Tomatenwürfel, 2
 Geeiste Gazpacho, 642
 Geeiste Paprika-Tomatensuppe mit Rauchschinken und Laugengebäck, 643
 Geeiste Tomatensuppe mit Weichkäseklößchen, 643
 Geeiste Tomatensuppe mit Ziegenfrischkäse und Minze, 644
 Geflügelbrust in Tomaten-Vinaigrette, 178
 Geflügelsalat mit Sprossen, 499
 Gefüllte Auberginen, 247, 603
 Gefüllte Auberginentaschen, 248
 Gefüllte Eierrolle mit kalter Tomatensauce, 29
 Gefüllte Fleischtomaten, 249, 604
 Gefüllte getrocknete Tomaten, 250
 Gefüllte Grilltomaten, 2
 Gefüllte Hähnchenfilets auf Tomatensoße, 179
 Gefüllte Kirschtomaten, 589
 Gefüllte Muschelnudeln mit Tomaten, 58
 Gefüllte Ochsenherztomaten, 250
 Gefüllte Papaya mit Thun und Dill, 251
 Gefüllte Rosmarin-Tomaten, 644
 Gefüllte Schinkenpaprika auf Tomatenkompott, 251
 Gefüllte Tomate, 252
 Gefüllte Tomaten, 252–257, 500, 645–647
 Gefüllte Tomaten mit Basilikumkruste, 258
 Gefüllte Tomaten mit Bulgur, 258
 Gefüllte Tomaten mit Eihaube, 30
 Gefüllte Tomaten mit feinsauren Bohnen, 647
 Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch und Schafskäse, 259
 Gefüllte Tomaten mit Hummerkrabben, 647
 Gefüllte Tomaten mit Lamm und Bulgur, 259
 Gefüllte Tomaten mit Linsen-Chili, 260
 Gefüllte Tomaten mit Mascarpone, 648
 Gefüllte Tomaten mit Mett, 261
 Gefüllte Tomaten mit Oliven, 262
 Gefüllte Tomaten mit Oliven und Kapern, 648
 Gefüllte Tomaten mit Spinat, 262
 Gefüllte Tomaten mit Zucchini, 263
 Gefüllte Tomaten nach andalusischer Art, 263
 Gefüllte Tomaten-Rondellen, 226
 Gefüllte Zucchini, 604
 Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce, 264
 Gefüllte Zucchini Blüten, 264

- Gefülltes Wurstbrot mit Tomatenbutter, 13
- Gegrillte Lammspieße im Tomatenbett, 125
- Gegrillte Lammsteaks mit Tomaten, 126
- Gegrillte Pilze auf sommerlichen Salaten in Tomaten-Vinaigrette, 501
- Gegrillte Tomaten, 265
- Gegrillte Tomaten nach Piemonter Art, 265
- Gekräuterte Mini-Berliner und Tomatensalat, 502
- Gekühlte Tomaten-Mandel-Suppe mit Quinoabällchen, 649
- Gekühlte Zitronengras-Tomatensuppe mit Pouletbrustwürfel, 649
- Gemüse mit Käsehäubchen, 266
- Gemüse mit Muscheln, 267
- Gemüse-Kuchen mit Sardellen, 359
- Gemüse-Lasagne mit Tomatensoße, 360
- Gemüsecurry mit Mandeln, 267
- Gemüsegratin mit Tintenfisch, 59
- Gemüsehirse, 605
- Gemüsekäsetarte mit Tomatenchutney, 361
- Gemüselasagne, 362
- Gemüsenudeln mit Tomatensalsa, 363
- Gemüsepäckchen, 268
- Gemüsesalat mit Sardinien, 502
- Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 650
- Gemüsetopf Heunesse, 268
- Genfer Kartoffelgratin, 60
- Geröstete Tomaten mit Honig und Knoblauch, 269
- Geschmolzene Tomaten, 550
- Geschmorte Gurken mit Tomaten, 269
- Geschmorter Aal in Orangen-Tomatensauce, 96
- Geschmortes Tomaten-Hähnchen, 179
- Gestreifte Maultaschen mit Kalbsfüllung und geschmolzenen Tomaten, 363
- Gestürzte Tarte mit Tomaten, 364
- Getrocknete Tomaten, 38, 651
- Getrocknete Tomaten einlegen, 39
- Getrocknete Tomaten in Öl, 39
- Glasnudel-Tomaten-Salat, 503
- Gnocchi alla Romana, 365
- Gnocchi mit Tomaten, 365
- Gnocchi mit Tomatensauce, 366
- Gnocchi mit Tomatensoße, 366
- Gnocchis mit Tomatensoße, 367
- Goldbrasse mit Tomatenfond, 97
- Gorgonzolasauce, 550
- Granatapfelreis, 477
- Gratinierte Gemüse-Farfalle, 368
- Gratinierte Kräuter-Tomaten, 60
- Gratinierte Tofuklößchen, 606
- Gratinierte Tomaten, 270
- Gratiniertes Blumenkohl, 606
- Gratiniertes Schweinerückensteak mit Tomaten-Basilikum-Sauce, 127
- Green Meat Delux, 127
- Griechische Hackfleischbällchen in Tomatensoße, 651
- Griechische Tomaten, 652
- Griechischer Bauernsalat, 503, 504
- Grieß-Bits, 368
- Grießauflauf mit Hühnerleber, 60
- Grüne Bohnen mit Tomaten, 270
- Grüne Kräutergnocchi mit feuriger Tomatensauce, 271
- Grüne Kräutergnocchi mit Tomatensauce spezial, 272
- Grüne Nudelkasserolle, 61
- Grüne Tomaten, 272
- Grüne Tomaten - süß sauer, 39
- Grüne Tomaten im Gewürzsud, 273
- Grüne Tomaten süß-sauer, 40
- Grüne Tomaten süßsauer, 40
- Grüne-Tomaten-Konfitüre, 333
- Grüne-Tomaten-Relish, 41
- Grüner Daumen - Verwöhnter Gaumen Teil I: Tomaten, 210
- Grüner Kartoffelsalat mit Cherrytomaten, 505

- Grüner Spargel Mediterrane, 273
 Grünes Tomaten-Chutney, 41
 Grünes Zartweizenrisotto mit knusprigen Pastinakenscheiben, 607
 Grünkernbratling mit Tomaten-Kräutersauce und Bärlauch-Pesto, 608
 Guacamole, 274
 Gulasch mit Tomaten, 128
 Gurken-Tomatensalat, 505
 Hack-Pizza mit Spiegelei, 62
 Hack-Tomatensuppe, 652
 Hackbällchen-Spieß auf Chili-Tomaten-Ragout, 129
 Hackbraten mit Tomaten, 129
 Hackfleisch Quiche, 369
 Hackfleischbällchen an Tomatensauce, 130
 Hackfleischkuchen mit Tomaten, 131
 Hähnchen mediterran, 180
 Hähnchen mit Joghurt, 180
 Hähnchen-Curry, 181
 Hähnchenbrustroulade mit Tomaten-Basilikumkompott und kross gebackenem Ciabatta, 182
 Hähnchenkeulen, 183
 Hasenrücken in Schokoladensauce, 131
 Hechtfilet mit Sauerkraut-Kartoffelkruste auf aufgeschlagener Buttersoße mit Tom, 97
 Hechtfrkadellen mit Tomaten, 98
 Hechtnockerln auf Tomatenkompott mit Basilikum-Kartoffeln, 99
 Heilbutt mit Auberginen, 274
 Hirseklöße in Tomatensauce, 609
 Hühnchen nach Jägerart, 183
 Hühnchenspieß mit Lauch und Tomaten-Kompott, 184
 Hühnerbrust mit Ingwer, 185
 Hühnerbrust süß-sauer, 185
 Hühnerreis Hainan, 186
 Huhn mit Kichererbsen, Knoblauch, Tomaten und Thymian, 187
 Huhn nach Art von Tecalitlán, 188
 Imam bayildi, 275
 Ingwer-Tomaten-Chutney, 3
 Insalata Caprese, 653
 Insalata caprese, 506
 Involtini mit Peretti-Tomaten, 370
 Italienische Kartoffeln, 276
 Italienische Tomatencremesuppe, 654
 Italienische Tomatenspieße, 654
 Italienische Tomatensuppe, 654
 Italienischer Tomaten-Brot Salat, 506
 Italienisches Schnitzelsandwich, 13
 Italienisches Tomaten-Hähnchen, 188
 Joghurtsülze mit Tomatensoße, 655
 Kabeljau und Tomaten aus dem Ofen, 100
 Käse-Kohlrabi-Burger mit Bärlauchpesto auf Tomatenkompott, 276
 Käse-Tomaten, 277
 Käseknödel mit Tomaten-Specksauce, 278
 Käsepolenta mit Tomatenwürfeln, 589
 Käsesuppe, 656
 Käsetaler auf Tomaten, 590
 Käsewähe mit Kräutertomaten, 370
 Kalbsleber mit Salbei-Balsamico-Tomaten, 132
 Kalbsschnitzel mit Tomatensoße, 133
 Kalte Gemüsesuppe, 656
 Kalte Ruote al pesto mit Tomaten, 371
 Kalte Tomaten-Avocado-Suppe, 657
 Kalte Tomaten-Buttermilch-Suppe, 657
 Kalte Tomatensoße, 551
 Kalte Tomatensuppe, 658, 659
 Kalte Tomatensuppe mit Crevetten, 659
 Kalte Tomatensuppe mit jungem Knoblauch, 660
 Kalte Tomatensuppe mit Kräutern und Kapern, 661
 Kalte Tomatensuppe mit Quinoa-Bällchen, 661
 Kalte Tomatensuppe mit Tomatencrostinis, 662
 Kaninchen in würziger Sauce, 133

- Kaninchen mit Thymian-Tomaten-Soße, 134
- Kaninchen mit weißen Bohnen, 135
- Kaninchenrücken mit Senfkruste und Tomaten-Concassée, 135
- Kartoffel-Auberginen-Auflauf, 279
- Kartoffel-Cannelloni mit Lachsschinken und Tomatenkompott, 371
- Kartoffel-Oliven-Stampf, 3
- Kartoffel-Tomaten Pfanne, 279
- Kartoffel-Tomaten-Auflauf, 62
- Kartoffel-Tomaten-Suppe, 63
- Kartoffel-Tomaten-Türmchen mit Käse, 280
- Kartoffelauflauf mit Tomaten und Mozzarella, 63
- Kartoffelgratin mit Tomaten und Oliven, 64
- Kartoffelkuchen mit Schinken und Tomatensauce, 280
- Kartoffeln in Tomatensugo, 281
- Kartoffeln mit Pestohaube und Gemüse, 281
- Kartoffelnocken mit Tomaten, 282
- Kartoffelpizza, 283
- Kartoffelpuffer Parisienne, 283
- Kartoffelragout mit grünen Bohnen, 284
- Kartoffelsalat mit Tomaten und Basilikum, 507
- Kartoffelsalat zum Fest mit getrockneten Tomaten und Fleischwurst, 284
- Kasseler mit Tomaten-Apfel-Chutney, 136
- Kerniger Tomaten-Dip, 551
- Ketchup, 41
- Kirschtomaten mit Leber, 285
- Kirschtomaten mit Polenta, 286
- Kirschtomaten New Style - Ziegenkäse-tomaten mit Pesto, 662
- Kirschtomaten-Quiche, 372
- Kirschtomaten-Tarte, 373
- Klare Tomaten-Bouillon, 663
- Klare Tomatenbrühe, 664
- Klare Tomatensuppe mit Buscetta und Petersilien-Basilikumpesto, 664
- Klare Tomatensuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen, 665
- Klare Tomatensuppe mit Kartoffeln-Käse-Klößchen, 666
- Klare Tomatensuppe mit Polenta-Sternen, 666
- Knusprige Nudelpäckchen mit Mangold- und Ricottafüllung, 374
- Knusprige Tomaten-Tarte, 375
- Korkenziehernudeln mit frischer Tomatensauce, 376
- Koteletts mit Tomaten-Zwiebeln-Gemüse, 136
- Koteletts mit Tomatenpanade, 137
- Koteletts mit Tomatensalat, 137
- Kräuter-Tomaten, 286
- Kräutercrêpes mit Paprikatomaten, 376
- Kräuterfisch mit Tomaten, 100
- Kräuterknödel mit Tomatensauce, 609
- Kräutertomaten, 4, 42
- Krautstielgratin mit Tomaten, 64
- Krautstielpäckli mit Polenta und Tomatensauce, 610
- Kürbis-Tomaten-Topf mit Bacon, 65, 66
- Kuskus mit Lamm und Gemüse, 138
- Lachsforelle auf Sommergemüse, 101
- Lamm mit Tomaten-Rucola, 139
- Lamm-Chops an Tomatensauce, 140
- Lamm-Eintopf mit Tomaten, 66
- Lammgratin mit Bröselkruste, 67
- Lammhüftchen mit Tomatenragout, 140
- Lammkeule mit Gemüse, 141
- Lammkeule mit mediterranen Kräutern, 142
- Lammkoteletts, 143
- Lammkoteletts mit Auberginen, Knoblauch und Tomaten, 144
- Lammkoteletts mit Grilltomaten, 145
- Lammkoteletts mit Olivenbutter und Cherrytomaten, 145
- Lammmedaillons auf Tomatengemüse,

- 146
 Lammmedaillons mit Kräuter-Tomaten-Haube, 146
 Lammragout nach Abruzzen-Art, 147
 Lammrückenfilet mit Tomaten-Thymian-Kruste, 148
 Lammschäufel im Rosmarinnetz auf Tomatenkompott, 148
 Lammschnitzel mit Tomaten, 149
 Lammsteaks auf Tomatenbett, 150
 Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 287
 Lasagne mit Tomaten und Mangold, 377
 Lasagne mit Tomaten, Ricotta und Auberginen, 378
 Lauch-Tofu-Quiche, 379
 Lauchgratin mit Tomatenhaube, 611
 Lecker 'Rock n'roll Roulade' mit gefüllter Tomate und Kartoffel-Chili-Rösti, 150
 Leichte Tomatensuppe, 667
 Lescó - ungarisches Tomatengemüse, 288
 Letscho, 288
 Linguine al pesto mit Tomaten, 380
 Linguine mit gewürzten Tomaten, 380
 Linguine mit Paprika-Tomaten-Creme, 381
 Linguine mit Pesto und Tomaten, 381
 Linsensuppe mit Tomaten und Speck, 667
 Mailänder Tomatentoast, 590
 Mais-Clafoutis mit Tomaten, 382
 Maisschnitten mit Tomatensauce, 611
 Makkaroni alla pommarola, 383
 Makkaroni mit Broccoli, 383
 Makkaroni mit Lammragout, 384
 Makkaroni mit scharfem Tomatensugo und Mozzarella, 384
 Makkaroni mit Tomaten, 385
 Makkaroni mit Tomaten und Rucola, 385, 386
 Makkaroni mit Tomatensoße, 386
 Makkaroni-Brokkoli-Kuchen mit Tomatensauce, 387
 Makkaroni-Gratin mit Tomaten und Oliven, 388
 Makrelenmousse, 101
 Malloredus alla Campidanese, 388
 Mandel-Putensteaks mit Tomatengemüse, 189
 Mandelhähnchen auf Tomatengemüse, 190
 Mangoldröllchen mit Parmesan, 289
 Maria-Isabels Eintopf, 68
 Marinierte Auberginen, 668
 Marinierte Tomaten, 4, 290
 Mediterrane Tomatenmayonnaise, 552
 Mehlspeisen, Nudeln mit Meeresfrüchten, 389
 Meine Tomatensauce, 552
 Melonen-Tomaten-Salat, 507
 Melonen-Tomatensuppe, 669
 Mexikanische Tomaten, 290
 Mexikanischer Tomatensalat, 507
 Miesmuscheln mit Tomaten, 102
 Miesmuschelragout, 102
 Minestrone al pesto, 669
 Mit Käse gefüllte Tomaten, 670
 Mit Kohldistel und Ei gefüllte Tomaten, 671
 Mit Lammhack gefüllte Ochsenherztomaten, 151
 Moussaka, 152, 612
 Moussaka mit Auberginen, 68
 Mozzarella Tomatensalat, 508
 Mozzarella-Salami-Spieße, 671
 Mozzarella-Tomaten-Salat, 508
 Mozzarella-Tomaten-Salat mit Pesto, 509
 Mozzarellacrossis auf Tomatenkompott mit Basilikumpesto, 672
 Musaka mit Auberginen, 69
 Neue Kartoffeln mit Rucola auf Käse-soße mit Basilikumtomaten, 291
 Nudelaufwurf mit Tomatencreme, 70

- Nudeln in Tomaten-Mozzarella-Sauce (vegetarisch), 390
- Nudeln mit Auberginen und Tomaten, 390
- Nudeln mit Fleischragout, 390
- Nudeln mit Hackfleisch-Tomaten-Sauce, 391
- Nudeln mit Spargel, 391
- Nudeln mit Tomaten und Mandeln, 392
- Nudeln mit Tomaten und Mozzarella, 393
- Nudeln mit Tomatensoße und Kapern, 393
- Nudelpastete mit Basilikum-Tomatensauce, 473
- Nudelquiche, 394
- Nudelsalat mit Käsedressing, 509
- Nuss-Tomaten, 672, 673
- Ofen-Tomaten mit Feta, 291
- Ofenkartoffeln mit Basilikum-Tomaten, 292
- Ofentomaten mit Lammkoteletts und Orangen-Mayonnaise, 153
- Ofentomaten mit Ziegenfrischkäsecreme, 673
- Okra mit Tomaten, 292
- Okraschoten in Tomatensahne, 293
- Okraschoten mit Lammfleisch, 154
- Omelett mit Tomaten, 30, 31
- Orangen-Tomaten-Suppe, 674
- Orangen-Tomatensuppe, 674
- Orata con patate e pomodori, 103
- Ossobuco alla bolognese, 154
- Ossobuco alla Milanese, 155
- Paella Valenciana, 104
- Pane Caprese, 14
- Panierte Tomatenscheiben, 293
- Panzanella, 510
- Papaya-Tomaten-Tartes, 42
- Pappa al pomodoro - Dicke Tomatensuppe, 675
- Pappa con il pomodoro (Toskanische Tomatensuppe), 675
- Pappa di pomodoro, 676
- PAPPA DI POMODORO - TOMATEN-BROT SUPPE, 677
- Paprika in Tomatenmus, 294
- Paprika-Hähnchen mit Tomaten, 191
- Paprika-Tomaten-Basilikum-Soße, 552
- Paprika-Tomaten-Salat, 510
- Paprika-Tomaten-Soße, 553
- Paprika-Tomatensuppe mit Käseklößchen, 677
- Paprikaschoten mit Grünkern, 613
- Paprikaschoten mit Hackfleisch-Brotfüllung auf Tomatenrahm, 294
- Party-Tomaten mit Forellenmus, 591
- Pasta alla molisana, 394
- Pasta mit Mascarpone oder Frischkäse & Tomatensauce, 395
- Pasta mit Meeresfrüchten, 395
- Patisson-Tomaten, 295
- Penne aus der Toscana, 396
- Penne mit Peperoni-Tomaten-Soße, 396
- Penne mit schwarzer Soße und Cocktailtomaten, 397
- Penne mit Tomaten-Mozzarella-Soße, 398
- Penne mit Tomaten-Schinken-Sugo, 398
- Penne Trapani, 399
- Peperonata, 614
- Peretti-Schiffli, 296
- Peretti-Tomate, 214
- Pesto und Tomatensauce zu Spaghetti, 553
- Petersilienmousse mit Tomaten-Chutney, 678
- Pfannkuchen mit Gemüsefüllung und Tomatensoße, 399
- Pfannkuchen mit Linsen, 615
- Pfannkuchen mit Tomaten, 400
- Pfannkuchen mit Tomatenfüllung, 401
- Pflaumen-Tomaten-Smoothie, 203
- Piccata, 296
- Piccata alla milanese, 401

- Piccata vom Schwein mit Tomaten-Basilikumsauce, 155
- Pid mit schneller Tomatencremesauce, 554
- Pikante Penne mit Paprika und Tomaten, 402
- Pikante Profiteroles mit Avocado-Tomaten-Füllung, 678
- Pikante Tarte mit Zucchini und Tomaten, 402
- Pikante Tomatensauce, 555
- Pikantes Knäckebrot, 15
- Pilzstapel, 679
- Pisarei e fasoi (Pisarei und Bohnen), 403
- Pistazienpesto, 555
- Pizza 'capricciosa', 403
- Pizza ai frutti di mare, 404
- Pizza alla romana, 405
- Pizza mit Artischocken und Pilzen, 406
- Pizza mit Paprika und Tomaten, 407
- Pizza mit Paprika und Zwiebeln, 407
- Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 408
- Pizza mit Thunfisch, 409
- Pizza-Balls, 511
- Pizza-Toast, 15
- Pizzaiola-Sauce, 556
- Pochierte Eier in Tomatensoße, 31
- POLENTA PIZZAIOLA - POLENTASCHNITTEN MIT TOMATEN, 409
- Polenta-Kugeln, 4
- Polenta-Türmchen, 410
- Polentagratin, 616
- Polettos Tomatensugo, 556
- Pomodori con pasta, 410
- Porree-Tomaten-Quiche, 411
- Poulardenbrust aus dem Rohr mit Perlzwiebel-Tomatengemüse und weißer Sardellen-P, 192
- Poulet-Cherry-Blech, 192
- Presssack-Tomaten-Salat in Kümmel-Vinaigrette, 512
- Provenzalische Tomaten, 5
- Puten-Tomaten-Gratin, 193
- Putengeschnetzeltes mit Tomaten, 193
- Putenröllchen mit Tomaten, 194
- Putenrollbraten mit Tomatenfüllung, 195
- Putensandwiches mit Strauchtomaten und Salatbukett, 16
- Putenschnitzel mit Tomatencreme, 195
- Putenschnitzel mit Tomatensoße, 196
- Putenschnitzel vom Grill mit gefüllten Tomaten, 196
- Putenspieße mit Tomaten, 197
- Quarknocken auf Kräuter-Tomaten, 617
- Quarksouffle mit Tomaten-Basilikum-Vinaigrette, 679
- Raclette à la Pizzeria, 227
- Raclette vom Allgäuer Bergkäse und Emmentaler auf grünen, 228
- Rädchen-Nudeln mit Tomaten, 411
- Ramequin mit Tomaten, 70
- Ratatouille, 618
- Ravioli mit Tomaten-Pilz-Soße, 412
- Red Snapper 'Roatán', 104
- Reginette mit Tomaten und Dicken Bohnen, 413
- Rehkoteletts, 156
- Reisauflauf mit Fenchel und Tomaten, 70
- Reisblätter mit Tofu-Füllung, 618
- Reisgratin mit Zucchini, 297
- Reisnudeln mit Hackfleisch, 413
- Riesencrevetten an Tomatensauce, 105
- Rigatoni mit Tomaten-Fenchel-Sauce, 414
- Rinderfilet mit Tomaten, 157
- Rinderfilet und Bohnensalat mit Pfeffer-Vinaigrette, 157
- Rinderfilet vom Grill auf Tomatenkompott mit Knoblauch-Garnelen, 158
- Rindersteak begleitet von einer Fleischtomate, 159
- Rindersteaks mit Tomaten und Käse überbacken, 159

- Risotto im Körbchen, 478
Risotto mit Leber und Tomaten, 478
Risotto mit Tomaten, 479
Risotto mit Tomaten und Fisch, 480
Roggen-Tomaten-Auflauf, 71
Roggenbrot Extra Drei, 16
Roh gerührte Tomatensuppe, 680
Rohe Tomatensauce, 556
Rohe Tomatensoße (kalt), 557
Romanasalat mit Käse und Kiwi, 512
Roquefort-Rührei mit Tomaten, 32
Rosenkohl-Tomaten-Salat, 513
Rotbarbe mit Basilikum-Tomaten, 106
Rotbarschgratin mit Mozzarella, 72
Rote Spaghetti mit Zucchini, 415
Rotkäppchen-Kranz, 415
Rucola-Salat mit Mozzarella, 513
Rucola-Salat mit Pfifferlingen, 514
Rucolasalat mit Tomaten, 514
Rührei mit Tomaten und Basilikum, 32
Rumpsteak vom Grill mit Balsamico-Tomaten, 160
Safranhuhn mit Tomaten, 198
Safrannudelkranz mit Scholle auf Tomatensugo, 106
Safranrisotto im Tomatenversteck, 480
Saftige Tomatenquiche, 416
Saftige Tomatenspieße, 297
Saftiger Tomaten-Hack-Auflauf, 73
Saftiges Rindersteak, Fleischtomate mit Kräuter-Frischkäsekern und, 160
Salade niçoise, 515
Salat aus Gabelspaghetti mit Thunfisch und Kirschtomaten, 515
Salat aus Tomaten und Austernpilzen, 516
Salat Caprese (Tomatensalat mit Mozzarella), 516
Salat mit Hähnchenbrust, 517
Salat mit Tomatenpesto und Mozzarella, 517
Salat Nizza, 518
Salat vom Landei mit Kresse und Tomaten in Basilikumjoghurt, 518
Salbei-Hackröllchen mit fruchtiger Tomatensauce, 161
Salbei-Tomaten-Soße mit Kalbsleber, 416
Salsa Pizzaiola, 557
Salsa Pizzaiola (Grundsauce für Pizza-Auflagen und Tomatensauce), 558
Salsa pugliese al forno, 559
Salsa puttanesca, 559
Sardine al Pomodoro - Sardinen unter einem Tomatenmantel, 107
Sardinen mit Tomatensauce, 17
Sauerkraut mit Tomaten, 162
Savoyer Tomatengratin, 73
Scaloppine mit Kirschtomaten, 162
Scampi mit Avocados, 107
Scharfe Tomatenkonfitüre, 333
Scharfe Tomatensauce, 560
Scharfe Tomatensauce zu kurzgebratenem Fleisch, 560
Scharfe Tomatensoße, 560, 561
Scharfe Tomatensuppe, 681
Scharfe Tomatensuppe mit Mozzarella, 682
Scharfer Vitamin-Tomatensaft, 203
Schinken-Wraps mit Tomaten-Kapern-Butter, 417
Schmortomaten mit Cabanossi und Mozzarella, 298
Schmortomaten mit Lammkoteletts, 163
Schmortomaten zu Rippchen, 164
Schnelle Gemüsesuppe, 682
Schnitzel-Kasserolle mit Tomaten und Speck, 164
Schollenröllchen mit Tomaten, 108
Schwarzer Reis, 481
Schwarzwurzel-Tomaten-Gratin mit Schinken, 74
Schweinefilet im Käsemantel auf Tomaten-Spaghetti, 165
Schweinefilet mit Tomatengemüse, 165
Schweinekoteletts mit Oliven, 166
Schweinekoteletts mit Tomatensauce,

- 167
 Schweineschnitzel mit Schmortomaten, 167
 Schweinesteaks mit Tomaten, 168
 Schweinsbraten mit Erdnuss-Tomatensauce, 168
 Schwertfischsteaks, 109
 Seelachsfilet mit Tomatengemüse, 109
 Seelachsfilets mit Tomaten, 110
 Seeteufel mit Tomatenkruste, 110
 Seeteufel nach Fischerart, 111
 Seeteufelpfanne mit Zucchini und Tomaten, 111
 Seezungenröllchen auf Wildreis, 112
 Shrimps-Tomaten-Cocktail, 683
 Siedfleisch mit Tomaten-Vinaigrette, 169
 Sogliola con pomodori e mozzarella, 112
 Sommerkotelett aus der Folie, 169
 Sommerlicher Gemüsesalat, 519
 Sommersalat mit gebratenen Pfifferlingen auf Tomatencarpaccio, 519
 Souffle-Tomaten, 683
 Spaghetti ai pomodori freschi (mit rohen Tomaten), 417
 Spaghetti al pesto mit Garnelen und Tomaten, 418
 Spaghetti al pomodoro, 418
 Spaghetti all'amatriciana, 419
 Spaghetti alla carrettiera, 419
 Spaghetti alla Leccese, 420
 Spaghetti alla marinara, 420
 Spaghetti alla Norma, 421
 Spaghetti alla puttanesca, 422
 Spaghetti alla siciliana, 423
 Spaghetti alle vongole, 423
 Spaghetti Bolognese, 561
 SPAGHETTI DI PEPE - PEPES SPAGHETTI, 424
 Spaghetti di semola macinata a pietra con sugo Bombolino, 425
 Spaghetti in der Folie mit Tomaten und Oliven, 425
 Spaghetti in Tomaten-Öl, 426
 Spaghetti Mediterran, 426
 Spaghetti mit Blattspinat & leichter Tomatensauce, 427
 Spaghetti mit Brot und Tomaten, 427
 Spaghetti mit drei Tomatensoßen, 428
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 428
 Spaghetti mit getrockneten Tomaten, 429
 Spaghetti mit Kirschtomaten und Zucchini, 430
 Spaghetti mit klassischer italienischer Tomatensauce, 430
 Spaghetti mit Mozzarella und Tomaten, 431
 Spaghetti mit sizilianischem Fischsugo, 432
 Spaghetti mit Thunfischragout, 432
 Spaghetti mit Tomaten, 433, 434
 Spaghetti mit Tomaten Basilikum, 434
 Spaghetti mit Tomaten und Bratwurst, 435
 Spaghetti mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum, 435
 Spaghetti mit Tomaten- und Zucchini-Sauce, 436
 Spaghetti mit Tomaten-Mais-Soße, 436
 Spaghetti mit Tomaten-Rucola-Soße, 437
 Spaghetti mit Tomatensauce, 437
 Spaghetti mit Tomatensoße, 438
 Spaghetti Napoli, 439
 Spaghetti vom Blech, 439
 Spaghettkürbis an Tomatensauce, 298
 Spaghetтини mit Tomatensugo, 440
 Spaghettipäckchen mit Tomaten und Oliven, 440
 Spargel in Kräutersauce, 299
 Spargel mit Kalbsrückensteak, Bärlauchsauce und Ofentomaten, 170
 Spargel mit Tomaten-Vinaigrette, 520
 Spargel-Pasta mit Tomaten, 441
 Spargel-Tomaten-Salat mit Feta, 521

- Spargelpfanne mit Tomaten und Gnocchi, 299
- Spargelsalat mit Vinaigrette, 521
- Speckkartoffeln mit Tomatensalat, 300
- Spinat-Tomaten mit Rosinen, 300
- Spitzkohlscheiben mit Tomaten, 301
- Staudensellerie-Tomaten-Molke, 203
- Steak mit Tomaten, 171
- Stifado, 171
- Strauchtomaten mit Frischkäse-Brotfüllung mit Zucchini und Champignons, 302
- Strudeltaschen mit Lachsfüllung an Tomatensoße, 113
- Südliche Fischsuppe, 684
- Süße Tomatenmarmelade, 333
- Süßsauer eingelegte Gurken oder grüne Tomaten oder Zucchini, 215
- Süßsaure Fleischbällchen mit Tomaten, 172
- Sugo 'alla Mamma Abbruzzi', 562
- Sugo al pomodoro, 562
- Sugo Domenico, 563
- Supertomatensauce für Pasta, 563
- Tagliatelle alla romagnola, 442
- Tagliatelle mit Bärlauchsauce und Kirschtomaten, 442
- Tagliatelle mit Leber und Salbei, 443
- Tagliatelle mit Tomaten und Steinpilzen, 443
- Tamatar Kela Raita (Tomaten-Bananen-Salat), 522
- Tamatar Ki Cachumbar (Tomaten-Erdnusssalat), 522
- Tarte aux Tomates, 444
- Teigtaschen mit Frischkäse-Kräuterfüllung auf Tomatenkompott, 445
- Teigwaren mit rohen Tomaten, 446
- Terrine von grünem Spargel mit Bärlauchpesto und Salat von Tomaten und Oliven, 473
- Thunfisch in Tomatensoße und Auberginen, 114
- Thunfischsteaks mit Knoblauch, 114
- Tiefgekühlte Tomaten-Würfel, 43
- Tofu-Piccata milanese mit Tomatensauce, 619
- Tomataise, 564
- Tomate, 215
- Tomate Mozzarella von Zwergtomaten und Büffelkäse, 685
- Tomaten, 216, 218–220
- Tomaten - rot und gesund, 220
- Tomaten - Zucchini - Salat, 523
- Tomaten Antipasto, 685
- Tomaten Chutney, 43
- Tomaten im Pfefferminzteig, 620
- Tomaten im Schlafrock, 303
- Tomaten in Essig eingelegt, 44
- Tomaten milanese, 303
- Tomaten mit Avocadocreame, 304, 592
- Tomaten mit Blumenkohl-Curry-Quark, 685
- Tomaten mit Brot-Kräuter-Füllung, 304
- Tomaten mit Bulgur, 305
- Tomaten mit Couscous, 305
- Tomaten mit Geflügel-Mozzarella-Füllung, 306
- Tomaten mit Grießfüllung, 307
- Tomaten mit Hackfleisch-Mozzarella-Füllung, 307
- Tomaten mit Hackfleischfüllung, 308
- Tomaten mit Kabeljau-Füllung, 115
- Tomaten mit Käsefüllung, 308
- Tomaten mit Käsesoufflé, 309
- Tomaten mit Krabbenfüllung, 309
- Tomaten mit Kräuterkruste, 310
- Tomaten mit Linsen-Ricottafüllung, 310
- Tomaten mit Mozzarella Caprese, 686
- Tomaten mit Mozzarella, 686
- Tomaten mit Nuß-Rosinen-Reis, 620
- Tomaten mit Nusshaube, 311
- Tomaten mit orientalischer Füllung, 311
- Tomaten mit Ricotta und Lachs, 687
- Tomaten mit Schafskäse, 564

- Tomaten mit Spinatfüllung - Tomates
 relenos, 687
 Tomaten nach 'Metzgerinnen-Art', 592
 Tomaten nach provençalischer Art, 312
 Tomaten provençale, 5, 312
 Tomaten und Mozzarella in Öl, 688
 Tomaten und Pfifferlinge auf Broccoli-
 kühlein, 689
 Tomaten würzig überbacken, 313
 Tomaten-Antipasto, 689
 Tomaten-Apfel-Chutney, 565
 Tomaten-Auberginen-Soße, 565
 Tomaten-Auflauf alla caprese, 74
 Tomaten-Basilikum-Ciabatta, 17, 18
 Tomaten-Basilikum-Koteletts, 173
 Tomaten-Basilikum-Mousse auf Salat,
 523
 Tomaten-Basilikum-Paste, 565
 Tomaten-Basilikum-Soße mit Parme-
 sankäse, 446
 Tomaten-Bifidus-Drink, 204
 Tomaten-Blumenkohl-Mousse, 689
 Tomaten-Bohnen-Gulasch, 174
 Tomaten-Bohnen-Salat, 524
 Tomaten-Bohnen-Suppe mit Hörnchen,
 690
 Tomaten-Bohnen-Suppe mit
 Petersilien-Schnittlauch-Püree,
 690
 Tomaten-Brot-Salat mit frischem Thy-
 mian, 524
 Tomaten-Brotsalat, 525
 Tomaten-Bruschetta, 691
 Tomaten-Buttermilch-Shake, 204
 Tomaten-Chili-Dip, 566
 Tomaten-Chili-Sauce, 566
 Tomaten-Chutney, 44–46, 593
 Tomaten-Chutney mit Kürbis, 46
 Tomaten-Ciabatta-Auflauf, 75
 Tomaten-Consomme mit Nockerln, 692
 Tomaten-Crostini, 19
 Tomaten-Curry-Suppe, 692
 Tomaten-Dip, 567
 Tomaten-Doppeldecker, 198
 Tomaten-Eier Mornay, 313
 Tomaten-Farfalle, 76
 Tomaten-Fenchel-Suppe mit Frischkä-
 se, 693
 Tomaten-Fisch-Auflauf, 76
 Tomaten-Fisch-Töpfchen, 116
 Tomaten-Flammkuchen, 447
 Tomaten-Fondue, 314
 Tomaten-Frittata, 33
 Tomaten-Gemüse-Soße, 567
 Tomaten-Gratin mit Mozzarella, 77
 Tomaten-Gratin mit Zucchini, 77
 Tomaten-Grünkernsauce, 567
 Tomaten-Gulasch-Topf, 174
 Tomaten-Hack-Pie mit Ei, 447
 Tomaten-Häckerle mit frischen Stein-
 pilzen, 315
 Tomaten-Hähnchen-Ragout mit Nu-
 deln, 448
 Tomaten-Jalousien, 316
 Tomaten-Käse-Salat, 525
 Tomaten-Käse-Schnecken, 330
 Tomaten-Käse-Torte, 449
 Tomaten-Kaltschale mit Basilikum-
 glace, 693
 Tomaten-Kapern-Gugelhopf, 449
 Tomaten-Kapern-Salat, 526
 Tomaten-Kartoffel-Auflauf, 78
 Tomaten-Kartoffel-Suppe, 694, 695
 Tomaten-Kerbel-Soße, 568
 Tomaten-Ketchup, 46, 568, 569
 Tomaten-Kokos-Suppe, 695
 Tomaten-Kompott mit Safran und ge-
 grillter Rotbarbe, 116
 Tomaten-Kräuter-Tarte, 450
 Tomaten-Kuchen, 451
 Tomaten-Kürbis-Gratin, 78
 Tomaten-Lasagne, 451, 452
 Tomaten-Linsen-Suppe (Tomato Ra-
 sam), 696
 Tomaten-Mais-Sauce, 570
 Tomaten-Margarita-Süppchen, 697
 Tomaten-Mascarpone-Mousse, 697
 Tomaten-Mozzarella mit Pesto, 698

- Tomaten-Mozzarella überbacken, 698
Tomaten-Mozzarella-Brötchen, 20
Tomaten-Mozzarella-Salat auf Spießern,
526
Tomaten-Mozzarella-Suppe mit Früh-
lingskräutercreme, 699
Tomaten-Mozzarella-Tarte, 452
Tomaten-Mozzarellamaultaschen, 453
Tomaten-Nudel-Salat, 527
Tomaten-Nudelsalat mit Ei-Dressing,
527
Tomaten-Oliven-Ragout mit Burrata
und Tomaten-Focaccia, 316
Tomaten-Oliven-Salat, 528
Tomaten-Oliven-Sauce, 570
Tomaten-Oliven-Soße, 454
Tomaten-Oliven-Tarte, 454
Tomaten-Orangen-Suppe, 699, 700
Tomaten-Paprika-Mousse, 700
Tomaten-Paprika-Suppe, 701, 702
Tomaten-Pesto, 571
Tomaten-Pfanne, 317
Tomaten-Pfirsich-Chutney, 47
Tomaten-Pflaumen-Chutney, 593
Tomaten-Piccata auf Sommer-Toast,
318
Tomaten-Plunder, 331
Tomaten-Porree-Auflauf mit Käse-
Soße, 79
Tomaten-Prosciutto-Röllchen, 703
Tomaten-Quiche, 455
Tomaten-Quiche mit Basilikum, 456
Tomaten-Quiche mit Mozzarella, 457
Tomaten-Quiche mit Schinken, 458
Tomaten-Quiche mit Speck, 458
Tomaten-Reissuppe, 703
Tomaten-Risotto, 482
Tomaten-Risotto - Risotto al pomodoro,
482
Tomaten-Rucola-Salat, 528
Tomaten-Salat mit Bulgur, 529
Tomaten-Salat-Teller, 703
Tomaten-Sauce mit Rosmarin, 572
Tomaten-Schaumsuppe, 704
Tomaten-Sorbet mit Tomaten-
Mozzarella-Salat, 529
Tomaten-Spaghetti, 459
Tomaten-Spaghetti mit Speck & Salbei,
459
Tomaten-Spinat-Gratin, 79
Tomaten-Staudensellerie-Cocktail, 704
Tomaten-Staudensellerie-Gratin, 80
Tomaten-Sternanis-Nage zu Brasseni-
let und Riesengarnele, 572
Tomaten-Sulz, 705
Tomaten-Suppe mit Fenchel, 705
Tomaten-Tarte, 460
Tomaten-Tarte mit Frischkäse, 460
Tomaten-Tarte mit Pinienkernen, 461
Tomaten-Tarte mit Ziegenkäse und Ru-
cola, 462
Tomaten-tonnato, 319
Tomaten-Vorspeise, 706
Tomaten-Wachteleier, 706
Tomaten-Weißkohl-Suppe, 707
Tomaten-Wurst-Salat, 530
Tomaten-Zucchetti-Gratin, 80
Tomaten-Zucchini-Auflauf, 81
Tomaten-Zucchinsalat mit Pfifferlin-
gen, 531
Tomaten-Zwiebel-Salat, 531
Tomatenbrötchen mit Oliven, 20
Tomatenbrot mit Sardellenfilets, 707
Tomatenbrühe mit Käseklößchen, 708
Tomatenbrühe mit Spießern, 708
Tomatenbutter, 573
Tomatencarpaccio, 709
Tomatencarpaccio, Cäsardressing und
Schinken-Chips, 709
Tomatenchutney, 47
Tomatencremesuppe, 710–712
Tomatendip, 573
Tomateneier 'Almelo', 594
Tomateneintopf mit Erbsen, 81
Tomatenessenz und Tomatenpüree, 573
Tomatenfächer mit Mozzarella und
Zucchini, 319
Tomatenfladen, 462

- Tomatenfladen mit Olivenöl, 21
 Tomatenfondue, 228, 229
 Tomatenfresh, 205
 Tomatengelee, 712
 Tomatengelee auf Käsevariationen, 713
 Tomatengelee auf Mozzarella, 714
 Tomatengericht mit Eiern, 320
 Tomatengratin, 82
 Tomatengratin mit Brot, 621
 Tomatenkaltchale mit Rosmarin-Croûtons, 714
 Tomatenketchup, 48, 574, 575
 Tomatenköpfchen, 715
 Tomatenkompott, 48
 Tomatenkonfitüre mit Ingwer und Orangenschale, 334
 Tomatenkugeln mit Käsefüllung, 320
 Tomatenlasagne mit Mozzarella, 463
 Tomatenmousse mit Basilikum-Vinaigrette auf Sommersalaten, 716
 Tomatenölsauce, 575
 Tomatenpesto, 576
 Tomatenpudding mit Basilikumsauce und Krabben, 717
 Tomatenquark, 594
 Tomatenrisotto, 484
 Tomatensalat, 532
 Tomatensalat aus der Toskana, 533
 Tomatensalat im Faustbrot, 534
 Tomatensalat mit - Basilikum-Vinaigrette, 534
 Tomatensalat mit Basilikum-Vinaigrette, 535
 Tomatensalat mit Frühlingszwiebeln, 535
 Tomatensalat mit Langusten, 536
 Tomatensalat mit Mangospalten, 536
 Tomatensalat mit Melone, 537
 Tomatensalat mit Mozzarella, 537
 Tomatensalat mit Oliven, 538
 Tomatensalat mit Rosmarin-Honig-Vinaigrette, 539
 Tomatensalat mit Salzmandeln, 539
 Tomatensalat mit Thunfisch, 540
 Tomatensalat mit Thunfischsoße, 540
 Tomatensalat mit Tintenfisch, 541
 Tomatensalat mit weißen Bohnen, 541
 Tomatensalat provenzalisch, 542
 Tomatensalsa aus Lanzarote, 717
 Tomatensalz, 207
 Tomatensandwich, 21
 Tomatensauce, 576–581
 Tomatensauce Dario, 581
 Tomatensauce mit Wursträdli, 582
 Tomatensauce Napoletana, 582
 Tomatenschnitzel, 175
 Tomatensenf, 582
 Tomatensorbet, 25
 Tomatensoße, 583, 584
 Tomatensoße mit Fleischklößen, 585
 Tomatensoße mit Leber, 585
 Tomatensoße mit Perlzwiebeln, 464
 Tomatensoße süß-sauer, 585
 Tomatenspaghetti, 464
 Tomatenspaghetti 'Dario', 464
 Tomatenspieße, 6
 Tomatenspieße mit Mozzarella, 718
 Tomatensugo, 586, 587
 Tomatensuppe, 718–724
 Tomatensuppe 'Aurora', 725
 Tomatensuppe 'Hui buh', 725
 Tomatensuppe Isola, 726
 Tomatensuppe mit Bärlauch und Weichkäse in Salzlake, 726
 Tomatensuppe mit Basilikum-Sahne, 727, 728
 Tomatensuppe mit Bohnen, 728
 Tomatensuppe mit Chäsbrötli, 729
 Tomatensuppe mit Croûtons, 729
 Tomatensuppe mit Fleischklößen, 729
 Tomatensuppe mit Hackbällchen, 730, 731
 Tomatensuppe mit Käse, 731
 Tomatensuppe mit Klößchen, 732
 Tomatensuppe mit Krabben, 732
 Tomatensuppe mit Mascarpone, 733

- Tomatensuppe mit Oliven-Baguette, 734
 Tomatensuppe mit Pistazienklößchen, 734
 Tomatensuppe mit pochierten Eiern, 735
 Tomatensuppe mit Poulet-Streifen, 735
 Tomatensuppe mit Reis, 736
 Tomatensuppe mit Salbeichips, 736
 Tomatensuppe mit selbstgebackenem Baguette, 737
 Tomatensuppe mit Shiitake-Pilzen, 737
 Tomatensuppe mit Sternen, 738
 Tomatensuppe mit Tortellini, 739
 Tomatensuppe mit Zwiebelsprossen, 739
 Tomatentarte, 465
 Tomatenterrine, 740
 Tomatentopf 'Mexikana' - mit Polenta, 82
 Tomatenvinaigrette, 587
 Tomatenwähe, 466, 467
 Tomatenwähe mit Quarkguss, 467
 Tomates confites mit Gorgonzola, 22
 Tomato Surprise, 740
 Tomato-tonnato, 542
 Tomatolli, 22
 Tortellini Salat, 542
 Tortiglioni mit Tomatensoße, 468
 Tortilla andaluz, 33
 Toskanische Tomatensuppe (Pappa col-pomodoro), 740
 Toskanischer Brotsalat, 543
 Trampó - Sommersalat, 544
 Türkisch Brot, 23
 Tunfisch-Tomaten-Gratin, 229
 Überbackene Auberginen mit Tomaten, 321
 Überbackene gefüllte Tomaten, 6
 Überbackene Pfannkuchen, 468
 Überbackene Tomaten, 321
 Überbackene Tomatensuppe, 741
 Übergrillte Tomaten, 742
 Überraschungspastete mit Nudeln, 474
 Ungarischer Fischtopf, 117
 Vegetarische Tomatensoße, 588
 Virgin Mary, 205
 Wachteleier auf Endiviensalat, 544
 Weiße Tomatenmousse, 742
 Wirsing-Lasagne mit Tomatensauce, 469
 Wirsingrollen, 621
 Wirsingsäckchen, 322
 Wolfsbarsch auf der Haut gebraten, 118
 Würzig gefüllte Tomaten, 322
 Würzige Tomatenscheiben, 595
 Würziges Brot, 23
 Würziges Tomaten-Gulasch, 175
 Wurstsalat mit Tomaten, 544
 Zander auf Tomaten, 119
 Zander auf Tomaten-Gemüse, 119
 Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf, 120
 Ziegenkäse auf gebratenen Tomaten, 230
 Ziegenkäse, steirische Art, 622
 Ziegenkäse-Pie mit Tomaten, 470
 Zitronenhähnchen mit Tomatenreis, 199
 Zottarella al forno, 743
 Zucchini in roher Tomatensauce, 743
 Zucchini mit Hackfleischsauce, 323
 Zucchini mit Tomaten geschmort, 323
 Zucchini mit Venusmuscheln, 324
 Zucchini-Salat, 325
 Zucchini-Tomaten, 325
 Zucchini-Tomaten-Gemüse, 7
 Zucchini-Tomaten-Gratin, 83
 Zucchini-Tomaten-Quiche, 470, 471
 Zucchiniiring mit Tomaten, 326
 Zucchini-suppe mit Tomaten, 744
 Züri-Krebse al gusto italiano, 326
 Zwetschgen-Tomaten-Chutney, 49
- TOMATENSOSSE
- Eier mit pikanter Tomatensauce, 28
 Fregula con salsa di pomodoro - Fregula mit Tomatensoße, 356
 Grüne Kräutergnocchi mit feuriger Tomatensauce, 271

- Hirseklöße in Tomatensauce, 609
 Nudeln mit Tomatensoße und Kapern, 393
 Spaghetti mit drei Tomatensoßen, 428
- TORTELLINI**
 Frischeitortellini mit Käsefüllung auf Tomatenrahm, 358
 Vegetarische Tomatensoße, 588
- TORTILLA**
 Enchiladas, 177
- TOSKANA**
 Bunter Nudelsalat mit gebackenen Tomaten, 491
 Cavolfiori alla Fiorentina, 241
 Coniglio (Kaninchen) mit Tomaten und Balsamico, 122
 Crostini Pomodori e Rucola, 13
FETTUCCHINE AL BURRO E POMODORO, 353
 Huhn mit Kichererbsen, Knoblauch, Tomaten und Thymian, 187
 Pappa al pomodoro - Dicke Tomatensuppe, 675
 Pid mit schneller Tomatencremesauce, 554
POLENTA PIZZAIOLA - POLENTASCHNITTEN MIT TOMATEN, 409
SPAGHETTI DI PEPE - PEPES SPAGHETTI, 424
 Toskanischer Brotsalat, 543
- TUERKEI**
 Bohnensalat mit Sesamsauce, 488
 Garnelen im Tontöpfchen, 95
 Imam bayildi, 275
 Okraschoten mit Lammfleisch, 154
- UEBERBACKEN**
 Genfer Kartoffelgratin, 60
 Roquefort-Rührei mit Tomaten, 32
- UNGARN**
 Lescó - ungarisches Tomatengemüse, 288
 Letscho, 288
- Ungarischer Fischtopf, 117
- VEGAN**
 Bunter Tomatensalat mit Wassermelone, 494
- VEGETARISCH**
 Amaranth-Suppe mit Tomaten, 597
 Auberginen in Senfsauce, 597
 Auberginen mit Dal, 231
 Auberginenpfanne mit Kichererbsen, 598
 Auberginensuppe, 626
 Auberginentopf mit Kapern, 599
 Austernpilze mit Sellerie, 599
 Bandnudeln mit Pilzen, 337
 Bataviasalat mit Crouton, 485
 Blumenkohl mit Tomaten, 600
 Bohnen nach griechischer Art, 600
 Bohnensalat mit Sesamsauce, 488
 Bolognese von roten Linsen, 340
 Brotsalat mit Gemüse, 490
 Buchweizentopf mit Sommergemüse, 601
 Bulgursuppe mit Gemüse und Tofu, 602
 Bunte Gemüsequiche, 345
 Bunter Couscous-Salat, 491
 Bunter Sommersalat, 493
 Cannelloni mit Mozzarella und Tomaten, 346
 Crespelle mit Gemüse, 348
 Curry-Suppe mit Gemüse, 630
 Eierkuchenauflauf mit Edelpilzkäse, 224
 Gazpacho, 639
 Gebratener Tofu mit Gemüsehirse, 602
 Gefüllte Auberginen, 603
 Gefüllte Auberginentaschen, 248
 Gefüllte Fleischtomaten, 604
 Gefüllte Tomaten, 252, 500
 Gefüllte Zucchini, 604
 Gemüse mit Käsehäubchen, 266
 Gemüsecurry mit Mandeln, 267
 Gemüsehirse, 605
 Gemüselasagne, 362

- Gemüsepäckchen, 268
 Gratinierte Tofuklößchen, 606
 Gratinierter Blumenkohl, 606
 Grüne Kräutergnocchi mit Tomatensauce spezial, 272
 Grünes Zartweizenrisotto mit knusprigen Pastinakenscheiben, 607
 Grünkernbratling mit Tomaten-Kräutersauce und Bärlauch-Pesto, 608
 Hirseklöße in Tomatensauce, 609
 Käsewähe mit Kräutertomaten, 370
 Kalte Tomaten-Buttermilch-Suppe, 657
 Kartoffeln in Tomatensugo, 281
 Kartoffeln mit Pestohaube und Gemüse, 281
 Kartoffelragout mit grünen Bohnen, 284
 Klare Tomatensuppe mit Polenta-Sternen, 666
 Kräutercrêpes mit Paprikatomaten, 376
 Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 287
 Lasagne mit Tomaten und Mangold, 377
 Lauchgratin mit Tomatenhaube, 611
 Mais-Clafoutis mit Tomaten, 382
 Maisschnitten mit Tomatensauce, 611
 Makkaroni mit Tomaten, 385
 Mangoldröllchen mit Parmesan, 289
 Mexikanischer Tomatensalat, 507
 Moussaka, 612
 Nudeln in Tomaten-Mozzarella-Sauce (vegetarisch), 390
 Nudeln mit Spargel, 391
 Nudeln mit Tomaten und Mandeln, 392
 Nudeln mit Tomaten und Mozzarella, 393
 Nudelsalat mit Käsedressing, 509
 Paprikaschoten mit Grünkern, 613
 Peperonata, 614
 Pfannkuchen mit Linsen, 615
 Pizza mit Paprika und Zwiebeln, 407
 Polentagratin, 616
 Quarknocken auf Kräuter-Tomaten, 617
 Ratatouille, 618
 Reisauflauf mit Fenchel und Tomaten, 70
 Reisblätter mit Tofu-Füllung, 618
 Reisgratin mit Zucchini, 297
 Rohe Tomatensauce, 556
 Romanasalat mit Käse und Kiwi, 512
 Rucola-Salat mit Mozzarella, 513
 Salat mit Tomatenpesto und Mozzarella, 517
 Schnelle Gemüsesuppe, 682
 Sommerlicher Gemüsesalat, 519
 Spaghetti mit Gemüsebolognese, 428
 Spaghetti mit getrockneten Tomaten, 429
 Spaghetti mit Tomaten- und Zucchini-Sauce, 436
 Spargel in Kräutersauce, 299
 Spinat-Tomaten mit Rosinen, 300
 Sugo al pomodoro, 562
 Tomaten im Pfefferminzteig, 620
 Tomaten mit Bulgur, 305
 Tomaten mit Nuß-Rosinen-Reis, 620
 Tomaten-Chutney, 593
 Tomaten-Kräuter-Tarte, 450
 Tomaten-Lasagne, 451
 Tomaten-Oliven-Soße, 454
 Tomaten-Salat mit Bulgur, 529
 Tomatenfächer mit Mozzarella und Zucchini, 319
 Tomatenfladen, 462
 Tomatengratin mit Brot, 621
 Tomatensuppe mit Mascarpone, 733
 Vegetarische Tomatensoße, 588
 Wachteleier auf Endiviansalat, 544
 Wirsingrollen, 621
 Ziegenkäse, steirische Art, 622
 Zucchini-Salat, 325
 Zucchini-Tomaten-Gemüse, 7
 Zucchini-suppe mit Tomaten, 744
- VENETO
 Salsa Pizzaiola (Grundsauce für Pizza-Auflagen und Tomatensauce), 558

- Tomatensauce, 578
- VENUSMUSCHEL
- Spaghetti alla marinara, 420
 - Spaghetti alle vongole, 423
 - Zucchini mit Venusmuscheln, 324
- VINAIGRETTE
- Tomatenvinaigrette, 587
- VOLLKORNBROT
- Lauchgratin mit Tomatenhaube, 611
 - Tomatengratin mit Brot, 621
- VOLLWERT
- Krautstielpäckli mit Polenta und Tomatensauce, 610
 - Tofu-Piccata milanese mit Tomatensauce, 619
 - Tomaten mit Brot-Kräuter-Füllung, 304
 - Tomaten-Häckerle mit frischen Steinpilzen, 315
 - Zucchiniiring mit Tomaten, 326
- VORSPEISE
- Antipasti aus marktfrischem Gemüse, 623
 - Antipasto con m e pomodori, 624
 - Auberginen-Taler, 626
 - Avocados mit Tomatensorbet, 626
 - Backofen-Tomaten, 627
 - Boumiano - Bohémienne (Auberginen-Tomaten-Topf), 238
 - Bunter Mozzarella-Teller, 628
 - Champignons in Tomaten-Vinaigrette, 629
 - Eingelegte Tomaten & Oliven, 632
 - Feinschmecker-Tomaten, 632
 - Fisch-Gratin in Muschelschalen, 90
 - Fleischbällchen in Tomatensauce, 635
 - Frisches Tomaten-Relish, 636
 - Garnelen in Tomaten-Gelee, 637
 - Gazpacho, 639
 - Gebackene Auberginen mit Tomatensauce, 640
 - Gebratene Scampi auf Artischocken-Tomaten-Gemüse, 641
 - Gefüllte Kirschtomaten, 589
 - Gefüllte Rosmarin-Tomaten, 644
 - Gefüllte Tomaten, 645–647
 - Gefüllte Tomaten mit feinsaueren Bohnen, 647
 - Gefüllte Tomaten mit Hummerkrabben, 647
 - Gefüllte Tomaten mit Mascarpone, 648
 - Gefüllte Tomaten mit Oliven und Kapern, 648
 - Getrocknete Tomaten, 651
 - Gratinierte Kräuter-Tomaten, 60
 - Griechische Hackfleischbällchen in Tomatensoße, 651
 - Griechische Tomaten, 652
 - Griechischer Bauernsalat, 503
 - Hack-Tomatensuppe, 652
 - Insalata Caprese, 653
 - Italienische Tomatenspieße, 654
 - Joghurtsülze mit Tomatensoße, 655
 - Kalte Tomatensuppe mit Crevetten, 659
 - Kirschtomaten New Style - Ziegenkäsetomaten mit Pesto, 662
 - Klare Tomatensuppe mit Kartoffel-Käse-Klößchen, 665
 - Klare Tomatensuppe mit Polenta-Sternen, 666
 - Marinierte Auberginen, 668
 - Marinierte Tomaten, 4
 - Mit Käse gefüllte Tomaten, 670
 - Mit Kohldistel und Ei gefüllte Tomaten, 671
 - Mozzarella-Salami-Spieße, 671
 - Mozzarellacrossis auf Tomatenkompott mit Basilikumpesto, 672
 - Nuss-Tomaten, 672, 673
 - Ofentomaten mit Ziegenfrischkäsecreme, 673
 - Petersilienmousse mit Tomaten-Chutney, 678
 - Pikante Profiteroles mit Avocado-Tomaten-Füllung, 678
 - Pilzstapel, 679
 - Quarksouffle mit Tomaten-Basilikum-Vinaigrette, 679
 - Scharfe Tomatensuppe, 681

- Shrimps-Tomaten-Cocktail, 683
 Souffle-Tomaten, 683
 Spaghetti in der Folie mit Tomaten und Oliven, 425
 Tomate Mozzarella von Zwergetomaten und Büffelkäse, 685
 Tomaten Antipasto, 685
 Tomaten mit Blumenkohl-Curry-Quark, 685
 Tomaten mit Kabeljaufüllung, 115
 Tomaten mit Mozzarella Caprese, 686
 Tomaten mit Mozzarella, 686
 Tomaten mit Ricotta und Lachs, 687
 Tomaten mit Spinatfüllung - Tomates relenos, 687
 Tomaten und Mozzarella in Öl, 688
 Tomaten und Pfifferlinge auf Broccoli-küchlein, 689
 Tomaten-Antipasto, 689
 Tomaten-Blumenkohl-Mousse, 689
 Tomaten-Bruschetta, 691
 Tomaten-Crostini, 19
 Tomaten-Jalousien, 316
 Tomaten-Mascarpone-Mousse, 697
 Tomaten-Mozzarella mit Pesto, 698
 Tomaten-Mozzarella überbacken, 698
 Tomaten-Orangen-Suppe, 699
 Tomaten-Paprika-Mousse, 700
 Tomaten-Prosciutto-Röllchen, 703
 Tomaten-Salat-Teller, 703
 Tomaten-Sulz, 705
 Tomaten-Vorspeise, 706
 Tomaten-Wachteleier, 706
 Tomatenbrot mit Sardellenfilets, 707
 Tomatencarpaccio, 709
 Tomatencarpaccio, Cäsardressing und Schinken-Chips, 709
 Tomatengelee, 712
 Tomatengelee auf Käsevariationen, 713
 Tomatengelee auf Mozzarella, 714
 Tomatenköpfchen, 715
 Tomatenmousse mit Basilikum-Vinaigrette auf Sommersalaten, 716
 Tomatenpudding mit Basilikumsauce und Krabben, 717
 Tomatensalat mit - Basilikum-Vinaigrette, 534
 Tomatensalat mit Basilikum-Vinaigrette, 535
 Tomatenspieße mit Mozzarella, 718
 Tomatensuppe mit Basilikum-Sahne, 727
 Tomatensuppe mit Klößchen, 732
 Tomatensuppe mit Oliven-Baguette, 734
 Tomatensuppe mit Pistazienklößchen, 734
 Tomatensuppe mit selbstgebackenem Baguette, 737
 Tomatenterrine, 740
 Tomato Surprise, 740
 Toskanische Tomatensuppe (Pappa col-pomodoro), 740
 Übergrillte Tomaten, 742
 Weiße Tomatenmousse, 742
 Zottarella al forno, 743
 Zucchini in roher Tomatensauce, 743
- VORZUBEREITEN
- Gemüse mit Käsehäubchen, 266
 Kalte Gemüsesuppe, 656
 Kräuter-crêpes mit Paprikatomaten, 376
 Makkaroni mit Lammragout, 384
 Nudeln mit Fleischragout, 390
 Nudeln mit Tomaten und Mandeln, 392
- WACHTEL
- Tomaten-Wachteleier, 706
 Wachteleier auf Endiviensalat, 544
- WAEHE
- Käsewähe mit Kräutertomaten, 370
 Tomatenwähe, 467
 Tomatenwähe mit Quarkguss, 467
- WAFFEL
- Tomatenquark, 594
- WEIHNACHTEN
- Scharfer Vitamin-Tomatensaft, 203
 Tomaten-Apfel-Chutney, 565

WEIN

Südliche Fischsuppe, 684

WEISSBROT

Brotsalat mit Gemüse, 490

Kalte Gemüsesuppe, 656

WEISSKOHL

Gemüsecurry mit Mandeln, 267

Sauerkraut mit Tomaten, 162

Tomaten-Weißkohl-Suppe, 707

WEISSWEIN

Bandnudeln mit Thunfisch, 338

Fenchel-Muscheln, 88

Südliche Fischsuppe, 684

WEIZENMEHL

Tomaten-Basilikum-Ciabatta, 17

WENIG

Gebratener Tofu mit Gemüsehirse, 602

WILD

Gebundene Hirschsuppe, 641

Hasenrücken in Schokoladensauce, 131

Rehkoteletts, 156

WILDREIS

Seezungenröllchen auf Wildreis, 112

WIRSING

Minestrone al pesto, 669

Wirsing-Lasagne mit Tomatensauce,
469

Wirsingrollen, 621

Wirsingsäckchen, 322

WOK

Austernpilze mit Sellerie, 599

Okraschoten in Tomatensahne, 293

WOLFSBARSCH

Fisch-Gratin in Muschelschalen, 90

Wolfsbarsch auf der Haut gebraten, 118

WRAP

Schinken-Wraps mit Tomaten-Kapern-
Butter, 417

WUERSTCHEN

Wirsingsäckchen, 322

WUERZIG

Auberginen mit Dal, 231

Pizza mit Thunfisch, 409

Reisgratin mit Zucchini, 297

Schweinekoteletts mit Oliven, 166

Sommernotelett aus der Folie, 169

Spaghetti alla puttanesca, 422

WURST

3erlei Grillspezialitäten, 121

Gefülltes Wurstbrot mit Tomatenbutter,
13

Presssack-Tomaten-Salat in Kümmel-
Vinaigrette, 512

Raclette à la Pizzeria, 227

Tomaten-Wurst-Salat, 530

Tomatensauce mit Wursträdli, 582

Wirsingsäckchen, 322

Wurstsalat mit Tomaten, 544

ZANDER

Pistazienpesto, 555

Zander auf Tomaten-Gemüse, 119

ZARTWEIZEN

Grünes Zartweizenrisotto mit knuspri-
gen Pastinakenscheiben, 607

ZEIT

Auberginen-Auflauf mit Mozzarella,
223

Auberginenpfanne mit Kichererbsen,
598

Gemüse-Kuchen mit Sardellen, 359

Lammkeule mit Gemüse, 141

Lasagne mit Auberginen und Zucchini,
287

Mangoldröllchen mit Parmesan, 289

Nudeln mit Fleischragout, 390

Okraschoten mit Lammfleisch, 154

Paprikaschoten mit Grünkern, 613

Peperonata, 614

Pizza ai frutti di mare, 404

Reisaufbau mit Fenchel und Tomaten,
70

Spaghetti alle vongole, 423

ZIEGENKAESE

Geeiste Tomatensuppe mit Ziegen-
frischkäse und Minze, 644

Ziegenkäse auf gebratenen Tomaten,
230

Ziegenkäse, steirische Art, 622

ZITRONE

Zitronenhähnchen mit Tomatenreis, 199

ZITRONENGRAS

Gekühlte Zitronengras-Tomatensuppe mit Pouletbrustwürfel, 649

ZUCCHINI

Brasse auf Gemüsebett, 85

Bunte Gemüsequiche, 345

Bunter Sommersalat, 493

Couscous mit Lamm und Gemüse, 122

Dorade aus dem Ofen, 85

Eiertomaten mit Sardellen-Tatar überbacken auf Rahmzucchini, 242

Fleischtomaten mit Frischkäse-Thunfischfüllung auf Zucchini-ragout, 244

Gebackener Mozzarella auf gebratenen Zucchini mit Tomatenkompott und Joghurtrem, 225, 226

Gefüllte Tomaten mit Zucchini, 263

Gefüllte Zucchini, 604

Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce, 264

Gemüse mit Muscheln, 267

Gemüsegratin mit Tintenfisch, 59

Gemüselasagne, 362

Gemüsepäckchen, 268

Gemüsesuppe mit Basilikumcreme - Soupe au Pistou, 650

Gratinierte Gemüse-Farfalle, 368

Kartoffeln mit Pestohaube und Gemüse, 281

Lachsforelle auf Sommergemüse, 101

Lasagne mit Auberginen und Zucchini, 287

Moussaka, 152

Pikante Tarte mit Zucchini und Tomaten, 402

Pizza mit Paprika, Zucchini, Kresse, Tomaten und Bohnen, 408

Ratatouille, 618

Reisgratin mit Zucchini, 297

Rote Spaghetti mit Zucchini, 415

Seeteufelpfanne mit Zucchini und Tomaten, 111

Spaghetti mit Kirschtomaten und Zucchini, 430

Spaghetti mit Tomaten- und Zucchini-Sauce, 436

Süßsauer eingelegte Gurken oder grüne Tomaten oder Zucchini, 215

Tomaten - Zucchini - Salat, 523

Tomaten-Gratin mit Zucchini, 77

Tomaten-Zucchetti-Gratin, 80

Tomaten-Zucchini-Auflauf, 81

Tomaten-Zuchinsalat mit Pfifferlingen, 531

Tomatenfächer mit Mozzarella und Zucchini, 319

Wolfsbarsch auf der Haut gebraten, 118

Zucchini in roher Tomatensauce, 743

Zucchini mit Hackfleischsauce, 323

Zucchini mit Tomaten geschmort, 323

Zucchini mit Venusmuscheln, 324

Zucchini-Salat, 325

Zucchini-Tomaten, 325

Zucchini-Tomaten-Gemüse, 7

Zucchini-Tomaten-Gratin, 83

Zucchini-Tomaten-Quiche, 470, 471

Zuchiniring mit Tomaten, 326

Zuchinisuppe mit Tomaten, 744

ZUCCHINIBLUETE

Gefüllte Zuchiniblüten, 264

ZUCKER

Tomaten-Chutney, 593

ZWETSCHGE

Zwetschgen-Tomaten-Chutney, 49

ZWIEBEL

Bolognese von roten Linsen, 340

Couscous mit Lamm und Gemüse, 122

Fenchel-Muscheln, 88

Fisch in Zwiebelsauce, 89

Fisch-Gratin in Muschelschalen, 90

Hähnchen nach Jägerart, 183

Imam bayildi, 275

Koteletts mit Tomaten-Zwiebeln-Gemüse, 136

- Moussaka, 152
- Peperonata, 614
- Pfannkuchen mit Linsen, 615
- Pizza mit Paprika und Zwiebeln, 407
- Pizza mit Thunfisch, 409
- Schnelle Gemüsesuppe, 682
- Tomaten-Chutney, 593
- Tomaten-Zwiebel-Salat, 531
- Tomatensuppe mit Zwiebel sprossen,
739
- Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf,
120