



Thema: Paradeiser, Paradiesapfel, pomodoro, Tomaten

Den August widmen wir der Tomate, die jetzt hoffentlich auch reichlich geerntet werden kann. Wussten Sie, dass jeder Deutsche im Durchschnitt 22 kg Tomaten pro Jahr isst? Langzeitstudien der University of California belegten übrigens, dass der Gehalt an Antioxidantien in Tomaten aus ökologischer Landwirtschaft fast doppelt so hoch ist wie in konventionell erzeugten. Na dann: ran an den Genuss.

Gegrillte Tomatensoße (Vorsicht: Geschmacksexplosion) für 4 Personen

- ca. 10 große Fleischtomaten
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 Zweige frischer Thymian
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- etwas Zucker
- Basilikum
- Pasta
- Parmesan

Backblech mit Backtrennpapier belegen und etwas Zucker bestreuen. Dann die halbierten Tomaten mit der Schnittfläche nach unten aufs Blech legen und bei voller Hitze und Grillfunktion in den vorgeheizten Ofen schieben. Nach rund 10 Minuten von den Tomaten die Haut abziehen. Dann den Knoblauch in Scheiben, den Thymian und das Olivenöl drüber geben, salzen, pfeffern und mit einer Gabel das ganze zerdrücken. Die Temperatur auf 140 ° runterschalten und die Tomaten 15 Minuten weiterschmoren lassen. Nudeln kochen, Parmesan in Späne hobeln, Basilikum in Streifen schneiden und alles miteinander vermengen.

Tipp: Freunde einladen, Rotwein öffnen

Gazpacho (kalte spanische Tomatensuppe) für 4 Personen

- 4 - 5 Fleischtomaten
- 250 g Ringbrot vom Vortag
- 1 kleine Salatgurke
- 1 Paprikaschote
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Weißwein- oder Sherryessig
- Salz und Pfeffer
- ggf. Zucker

Ringbrot in Scheiben schneiden und in 100 ml Wasser einweichen. Die Tomaten anritzen, überbrühen, schälen. Gurke schälen. Paprika entkernen. Das grob zerkleinerte Gemüse und den Knoblauch in den Mixer füllen. Das Brot darauf verteilen, 2 EL Olivenöl und 1 Schuss Sherryessig hinzufügen und glattmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, einen ordentlichen Schuss Wasser zufügen, nochmals mit dem Mixer durchrühren und erneut abschmecken. Wer will gibt noch eine Prise Zucker dazu, aber wenn die Tomaten richtig reif sind, ist das nicht nötig. Gazpacho mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen.

Die gut durchgekühlte Gazpacho in Gläser oder Tassen geben, mit Olivenöl beträufeln und nach Belieben garnieren – zum Beispiel mit gehackten Kräutern, fein geschnittener Paprikaschote oder gehackter Zwiebel oder luftgetrocknetem Schinken.

Tipp: Vom restlichen Ringbrot machen Sie Knoblauchbrot dazu. Oder mit unserer Mayonnaise eine schnelle Aioli als Dipp.

Schnellste Tomatenpizza der Welt für 4 Personen

- 1 Pack. Pizzateig
- 10 Stiele Thymian
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 Zwiebeln
- 600 g Tomaten
- Pfeffer
- 1/2 Pack. Kalamata-Oliven mit Stein
- 4 EL feines Olivenöl

Den Pizzateig entweder selbst machen oder einen fertigen kaufen, entrollen und auf dem Backpapier auf ein Backblech legen. Thymian abzupfen. Knoblauch fein hacken. Zwiebeln in feine Ringe hobeln. Tomaten quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten auf dem Teig verteilen. Mit Pfeffer würzen und mit Thymian und Knoblauch bestreuen. Zwiebelringe darüber streuen. Oliven dazwischen verteilen. Pizza mit Olivenöl beträufeln. Die Pizza im vorgeheizten Ofen bei höchster Stärke auf der untersten Schiene ca. 15 Min. backen. Nach dem Backen salzen, sonst ziehen die Tomaten Wasser.

Tipp: Diese Pizza besticht durch ihre Einfachheit. Natürlich können Sie sie noch ergänzen, ändern, dekorieren. Wer will bröseln noch 2 Kugeln Mozzarella drüber, Thunfisch schmeckt auch gut dazu oder einfach noch etwas Rucola oder frischen Basilikum zum Schluss darüber geben. Manchmal ist weniger allerdings mehr, vor allem wenn die Tomaten richtig schön reif sind. Und besser als Tiefkühlpizza schmeckt es allemal.