

Rainer Klutsch
So geht's: Tomaten-Variationen

Freitag, 2. August 2019
Rezept für 4 Personen

Tomaten-Brot-Salat mit getrockneten Tomaten

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

Für die getrockneten Tomaten:

4 Eiertomaten oder Strauchtomaten
1 Zweig Rosmarin
etwas Olivenöl
etwas Salz

Für den Salat:

2 Eiertomaten oder Strauchtomaten
1 Romanasalatherz
1/2 Radicchio
1/2 Salatgurke
2 EL Sesam
300 g Ciabatta- oder Weißbrot
50 ml Olivenöl
etwas Salz
1 Bund Dill
40 g Parmesan
1/2 Knoblauchzehe
1 EL Senf
1 TL Honig
2 EL weißer Balsamico
2 EL Naturjoghurt



Zubereitung:

1. Für die getrockneten Tomaten die Haut der Tomaten einritzen und diese in kochendem Wasser einige Sekunden eintauchen, anschließend in Eiswasser abschrecken, herausnehmen und die Haut der Tomaten abziehen.
2. Die abgezogenen Tomaten der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. (**Tipp:** Man kann die Kerne auch in einer Schüssel auffangen und später in einer Tomatensauce oder einem Fruchtaufstrich mitkochen)
3. Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

4. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Rosmarinzweig etwas zerkleinern.
5. Die Tomatenhälften nochmals der Länge nach halbieren. Ein Backblech mit Olivenöl einfetten, die Tomatenviertel darauflegen und mit Salz würzen. Rosmarin darüber streuen.
6. Die Tomaten im vorgeheizten Ofen für etwa 1-2 Stunden trocknen lassen, dabei immer mal wieder die Backofentür aufmachen und die Tomaten wenden. Je nachdem wie stark man die Tomaten getrocknet haben möchte kann man die Tomaten auch länger als 2 Stunden trocknen.
Tipp: Damit die Feuchtigkeit aus dem Ofen entweichen kann, kann man einen Kochlöffel in die Ofentür klemmen.
7. Für den Salat die Haut der Tomaten einritzen und diese in kochendem Wasser einige Sekunden eintauchen, anschließend in Eiswasser abschrecken, herausnehmen und die Haut der Tomaten abziehen.
8. Die abgezogenen Tomaten der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen, Tomaten nochmal halbieren.
(Tipp: Man kann die Kerne auch in einer Schüssel auffangen und später in einer Tomatensauce oder einem Fruchtaufstrich mitkochen)
9. Romanasalat und Radicchio putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
10. Gurke waschen, halbieren, das Kerngehäuse austreichen und Gurke in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
11. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann beiseitestellen.
12. Das Brot in 2 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun anrösten, leicht salzen.
13. Für das Dressing Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. Den Parmesan fein reiben. Knoblauch schälen und fein schneiden.
15. Senf, Honig, Olivenöl, Balsamico, Knoblauch und Parmesan in eine Schüssel geben und gut vermengen, evtl. mit dem Pürierstab fein mixen. Zuletzt Jogurt und Dill untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Blattsalate, Gurken, frische und getrocknete Tomaten in eine Schüssel geben, mit dem Dressing vermischen. Brotwürfel und Sesam zugeben, locker unterheben und direkt servieren.

Pro Portion: 431 kcal / 1807 kJ

48 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 22 g Fett

Tomatenfruchtaufstrich**Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde****Schwierigkeitsgrad: einfach****Vegetarisch****Zutaten:**

| | |
|-------|-----------------------|
| 2 | Schalotten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 600 g | Tomaten |
| 1 | rote Peperoni |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 50 ml | Rotweinessig |
| 4 EL | Rohrzucker |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung:

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Tomaten waschen, den Strunkansatz herausschneiden und Tomaten in Würfel schneiden. Peperoni waschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse ausstreichen und Peperoni fein würfeln.
3. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotten anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mitanrösten.
4. Dann Tomaten, Peperoni, Essig, Zucker, sowie Salz und Pfeffer hinzugeben, alles aufkochen und die Masse leicht köchelnd ca. 40 Minuten eindicken lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
5. Die Masse in Marmeladegläser mit Schraubdeckel abfüllen und komplett auskühlen lassen.
6. Der Fruchtaufstrich hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche.

Pro 100 g: 52 kcal / 217 kJ

8 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 2 g Fett

Bruschetta**Rezept für 4 Personen****Dauer: 30 Minuten****Schwierigkeitsgrad: einfach****Vegetarisch, Mediterran****Zutaten:**

| | |
|----------|------------------------------|
| 1/2 Bund | Basilikum |
| 150 g | bunte Tomaten |
| etwas | Salz |
| 250 g | Ciabatta oder ital. Weißbrot |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 3 EL | Olivenöl |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 230 Grad Oberhitze vorheizen.
2. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
3. Die Tomaten waschen, vierteln, die Kerne entfernen, Tomatenviertel fein würfeln und leicht salzen.
4. Das Brot in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und im Ofen rösten.
5. Die Knoblauchzehe halbieren. Die gerösteten Brotscheiben noch warm mit der halbierten Knoblauchzehe (Schnittfläche nach unten) einreiben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenwürfel darauf verteilen. Basilikum grob schneiden und darüber streuen.

Pro Portion: 231 kcal / 970 kJ

34 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 8 g Fett