

## Tomaten

### Index

Alles was woanders nicht passt	53	Oliven	81
andere	92	Paprika	83
Aubergine + Avocado	58	Pilze	86
Auflauf	60	PS	160
Bohnen	66	Rind + Kalbfleisch	19
Diverses	7	Salat	87
Feta	93	Schafskäse	107
Fisch	9	Schwein	36
Füllung, aller Art	67	Suppen	119
Geflügel	22	Tomaten	133
Hackfleisch	29	Vegetarisch, ab hier	53
Käse	92	Ziegenkäse	117
Mozzarella	96	Zucchini	159
Nudeln	77		

### Inhaltsverzeichnis

Tomaten	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Diverses	7
Tomaten Focaccia	7
Tomatengelee auf Käsevariationen	8
Tomatenketchup GF	9
Fisch	9
Forellen-Klösschen Tomaten- Consomme 1 Ei	9
Garnelen Tomatenreis	10
Kabeljau Fächer	11
Lachs Tomaten Quiche	12
Lachsforelle, Tomatenragout mit frischem Koriander	13
Lachstatar Tomatengelee GF	14
Matjes gefüllte Tomaten GF	15
Muschel- Tomaten- Suppe	15
Räucherlachs und Ricotta 1 Ei GF	16
Sardellenfilet Tomatensuppe M	17
Thunfischfilets , Tortilla Chips zu Tomaten Dip	18
Fleisch	19
Rind + Kalbfleisch	19
Kalbfleisch gedünstet auf Tomatengemüse mit Reis	19
Rinderbeinscheibe Consomme 3 Eiweiß	19

Rindersteaks, Tomaten-Pfeffer-Sauce.....	20
Rindfleisch Tomaten Kebab .....	20
Rindfleisch Tomatensuppe GF .....	21
Geflügel .....	22
Geflügelleber , gefüllte Tomaten GF .....	22
Hahn, geschmorte Wirsingbällchen 1 Ei .....	23
Hähnchen mit Oliven GF .....	24
Hähnchenbrustfilets, Tomatenragout .....	25
Hühner- Risotto GF .....	26
Putenbrust Gefüllte Tomaten GF .....	27
Putenbrust mit Rauke Salat.....	28
Hackfleisch.....	29
Hack Spieß auf Kraut 1 Eigelb.....	29
Hack, Tomaten Bolognese 2 Ei.....	30
Hackbällchen Tomatentopf .....	30
Hackfleisch , Gefüllte Tomaten GF.....	31
Hackfleisch gefüllte Tomaten und Käse GF .....	32
Unser Tipp .....	33
Hackfleisch, gefüllte Tomaten und Paprikaschoten .....	33
Hackfleischfüllung in Tomaten 1 Ei GF .....	34
Rinderhack , Tomaten mit Hut 2 Ei GF .....	35
Schwein.....	36
Bratwurst , Tomatensuppe a la Kerstin .....	36
Bratwurst Tomatensuppe "Hui buh" .....	37
Fleischwurst, Porree-Auflauf mit Käse-Soße 1 Ei .....	37
Fleischwurst, Tomaten 2 Ei.....	38
Gulasch Tomaten Zwiebel GF.....	38
Salami Tomaten Pizza M .....	39
Salami, Tomaten Rucola Pizza .....	40
Schinken gefüllte Tomaten.....	41
zusammen gestellt <a href="http://www.hans-joachim60.de">www.hans-joachim60.de</a> ,27.11.2004 .....	42
Schinken Mozzarella Püreeauflauf .....	42
Schinken Tomaten- Ciabatta- Auflauf M .....	42
Schinken Tomatengemüse mit Nudeln .....	43
Schinken- Tomatenreis-Auflauf.....	44
Schinkenspeck Gefüllte Tomaten .....	44
Schwein Koteletts, Mozzarella Tomaten .....	45
Schwein, Deftiger Tomatentopf GF .....	47
Schweinefilet 1 Eiweiß .....	47
Schweinefilet mit Tomaten.....	48
Schweinefilet Tomatenrelish GF .....	48
Schweinefilet überbacken .....	49
Schweinemedallions Mozzarella Gratin GF .....	50
Schweinemedallions Tomaten überbackene.....	51
Speck , Tomaten und Gurken 3 Ei G .....	51
Speck Lauch Suppe.....	52
Speck Tomaten und Gurken 3 Ei G .....	52
Vegetarisch, ab hier .....	53

Alles was woanders nicht passt .....	53
Boretsch vegetarisch .....	53
Bruschetta mit Tomaten und Pecorino .....	54
Gefüllte Tomaten mit Mascarpone 2 Ei.....	54
Kutscher - Nudeln .....	55
Pecorino Klößchen 2 Ei.....	55
Rührei mit Tomaten 2 Ei .....	57
Tortilla Kartoffel Tomaten 8 Ei GF.....	57
Unser Tipp .....	58
Aubergine + Avocado .....	58
Aubergine Gemüsepfanne .....	58
Auberginen - Tomaten - Zwieback .....	59
Auberginen - Tomaten Salat.....	59
Auberginen-Aufstrich mit Kräutern.....	59
Avocadocreme mit Tomaten GF .....	60
Auflauf.....	60
Auberginen-Auflauf GF S.....	60
Auflauf mit Bohnen GF.....	61
Auflauf mit Schafskäse 5 Ei GF.....	62
Tomaten Bohnen Auflauf GF .....	63
Tomaten- Gratin mit Mozzarella und Zwiebeln .....	64
Tomaten-Schafskäse- Auflauf 3 Ei GF .....	65
Tomatenauflauf .....	65
Bohnen .....	66
Bohnen - Tomaten - Gemüse.....	66
Dicke Bohnen mit Tomaten .....	66
Füllung, aller Art .....	67
Gefüllte Cocktailtomaten GF .....	67
Gefüllte Fleischtomaten GF.....	68
Gefüllte Spinattomaten 1 Eigelb GF .....	68
Gefüllte Tomaten GF.....	69
Gefüllte Tomaten GF M.....	70
gefüllte Tomaten IV GF .....	70
Gefüllte Tomaten V .....	71
Kirschtomaten, Gefüllte GF S.....	72
Tomaten mit Käsefüllung 4 Ei .....	73
Tomaten mit Sbrinz Füllung GF.....	73
Tomaten mit würziger Reisfüllung GF .....	74
Tomaten mit Zucchini-Käse-Füllung 3 Ei GF.....	75
Tomaten mit Zwiebelfüllung .....	76
Tomaten, gefüllt mit Erbsencreme .....	76
Nudeln.....	77
Muschelnudeln mit Spinat und Tomaten.....	77
Spaghetti mit frischen Tomaten .....	78
Spaghetti mit Tomaten, Oliven und Kräutern.....	78
Spaghettigericht mit Tomaten .....	79
Tomatennudeln mit Spinat .....	79
Vollkornnudeln mit Tomaten und Porree .....	80

Zucchini Spaghetti GF .....	81
Oliven.....	81
Karfiol / Blumenkohl mit Tomaten und Oliven GF .....	81
Tomaten aus der Folie GF .....	82
Paprika .....	83
Chili vegetarisch .....	83
Kartoffelgulasch.....	83
Paprika - Tomaten - Käse Fondue .....	84
Paprika Tomaten Toast .....	85
Schmorgurken,.....	85
Pilze .....	86
Tomaten Champignons auf Chiabatta .....	86
Tomaten - Champignon - Raclette.....	87
Salat .....	87
Eiersalat mit Tomaten und Kerbel 10 Ei .....	87
Salat von gerösteten Tomaten.....	88
Spargelsalat mit Walnüssen und Tomaten.....	88
Tomaten Avocadosalat GF.....	89
Tomaten Brotsalat .....	90
Tomaten mit Schafskäse II GF.....	91
Tomatesalat mit Käs .....	91
Käse.....	92
andere.....	92
Tomaten-Käse- Carpaccio .....	92
Tomaten im Kartoffelnest.....	92
Feta .....	93
Fetakiauflauf mit Tomaten .....	93
Fetapfanne.....	94
Gebackener Feta mit Tomaten.....	94
Gratinierter Tomaten mit Fetakäse.....	95
Schmortomaten mit Feta .....	95
Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta GF .....	96
Mozzarella .....	96
Gefüllte Paprikaschoten, .....	97
Gefüllte Tomaten in Käsesoße .....	97
Mozzarella mit Tomaten .....	98
Mozzarella mit Tomaten I .....	98
Mozzarella - Tomaten - Salat.....	99
Mozzarella mit Tomaten II .....	99
Mozzarella Tomaten Toast.....	100
Penne Tomaten - Mozzarella.....	100
Pizza Mortale.....	101
Salsa alla Sorrentina GF M .....	102
Tomate Mozzarella mit Rucola GF.....	102
Tomaten - Basilikum Kaltschale .....	103
Tomaten - Mozzarella .....	103
Tomaten - Mozzarella - Sterne.....	104
Tomaten - Mozzarella Auflauf .....	104

Tomaten mit Mozzarella und Kräuterpesto .....	105
Tomaten - Mozzarella Salat .....	106
Tomatensalat mit Mozzarella I .....	106
Tomatensalat mit Mozzarella II .....	106
Schafskäse .....	107
Eingelegte Tomaten mit Oliven und Schafskäse .....	107
Feta (Schafskäse) auf Tomaten und Zwiebeln .....	108
Fleischtomate "Tricolore" GF .....	108
Gebackene Tomaten auf Rucola .....	109
Gebackener Schafskäse .....	109
Gefüllte Tomaten (Schafskäse) .....	110
Gefüllte Tomaten I GF .....	110
Gefüllte Tomaten mit Schafskäsecreme .....	111
Gefülltes Fladenbrot, vegetarisch .....	111
Geschmorte Pesto Tomaten GF S .....	112
Unser Tipp .....	113
Griechische Reispfanne .....	113
Griechischer Kartoffeltopf .....	113
Spaghetti mit Tomaten - Mandel - Pesto .....	114
Tomaten - Schafskäse - Platte mit Croutons .....	115
Tomaten mit Schafskäse .....	115
Tomaten mit Schafskäse I GF .....	116
Tomatenpfanne mit Bohnen GF .....	116
Ziegenkäse .....	117
Geräucherter Ziegenkäse auf Tomaten - Olivenkompott .....	117
Tomate Chèvre Basilique GF Z .....	117
MEINE TIPPS DAZU .....	118
Suppen .....	119
Avocado Tomatensuppe .....	119
Gemüse- Tomaten- Suppe .....	120
Gemüse- Tomaten-Suppe GF .....	121
Mozzarella Tomaten Suppe .....	121
Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta GF .....	122
Tomaten Cremesuppe GF .....	123
Tomatencremesuppe GF .....	124
Tomatensuppe .....	125
Tomatensuppe I .....	125
Tomatensuppe "Aurora" .....	126
Tomatensuppe Bella Napoli .....	126
Tomatensuppe mit Kapern .....	127
Tomatensuppe mit Käseklößchen .....	128
Tomatensuppe mit Mais und Paprika .....	129
Tomatensuppe mit Melone .....	130
Tomatensuppe mit Parmesanlattich .....	131
Tomatensuppe mit Reis .....	131
Tomatensuppe mit Sahnehäubchen .....	132
Tomaten .....	133
Bruschetta mit Tomaten GF .....	133

Buttermilchkaltschale mit Tomaten .....	134
Crostini mit Rucola und eingelegten Tomaten .....	134
Crostini mit Tomaten.....	134
Ei Sandwich mit Kresse 2 Ei GF.....	135
Fenchel - Tomaten Ragout .....	136
Frühlingstomate .....	136
Gebratene Grüne Tomaten 2 Ei.....	137
Gefüllte Tomaten und Gurken 1 Ei.....	137
Geschmolzene Tomaten.....	138
Getrocknete Tomaten, pikant eingelegt .....	138
Grilltomaten GF .....	139
Hopfen auf Tomaten.....	139
Knoblauchtomaten GF .....	140
Marinierte Tomaten mit Ricotta Bällchen.....	140
Muskat - Sahne - Sauce mit Tomaten.....	140
Ofengetrocknete Tomaten.....	141
Schwarzwurzel - Salat mit getrockneten Tomaten .....	141
Süßliche, scharfe Tomaten - Dipp - Sauce.....	142
Tagliatelle.....	142
Tomaten 'Rougaille' (Madagaskar) .....	143
Tomaten - Crostini .....	144
Tomaten aus dem Ofen .....	144
Tomaten Butter / ungehärtete Margarine I.....	144
Tomaten in Öl .....	145
Tomaten mit Basilikumsoße .....	145
Was ist Couscous? .....	146
Tomaten mit Käse.....	146
Tomaten mit Knoblauch.....	147
Tomaten mit Pesto überbacken.....	147
Tomaten Möhren Chutney GF .....	148
Tomaten provencales mit Wildreis.....	148
Tomaten Provençiale .....	149
Tomaten provençalisch .....	150
Tomaten Quark Dip.....	151
Tomaten Tofu aufstrich GF.....	151
Tomaten- Dip GF .....	151
Tomaten- Pickles .....	152
Tomaten- Sorbet .....	153
Tomaten-Ingwer Vinaigrette.....	153
Tomaten-Sauce mit Rosmarin.....	153
Tomateneier 5 Ei.....	154
Tomatengnocchi 1 Ei .....	154
Tomatenkürbis .....	155
Tomatenreis GF .....	155
Tomatensauce III .....	156
Tomatensauce für Eilige.....	157
Tomatenschnitzel 2 Ei.....	157
Tomato Joe (Alkoholfrei).....	158

Tortellini in Salbei - Tomaten - Butter.....	158
Zwiebel Tomaten Gemüse.....	158
Zucchini .....	159
Tomaten - Zucchini - Gemüse .....	159
Zucchini-Käse-Füllung 3 Ei GF .....	160
Gesammelt von Renate1 , CK, 11.10.2004.....	160
PS.....	160

## Diverses

### Tomaten Focaccia

Leckeres, luftiges italienisches Brot, ideal zu Salat oder Spagetti

Zutaten:

Chiliöl: 5 Tropfen  
Mehl (550): 500 Gramm  
Olivenöl: 3 El  
Salz: 1 TI  
Tomaten, getrocknet: 6 Stück  
Trockenhefe: 1 Packung  
Wasser: 275 Milliliter

Zubereitung:

Mehl, Tafelsalz und Hefe in einer großen Schüssel mischen und in eine Vertiefung 2 El Olivenöl, die gehackten Tomaten und Wasser geben.

Alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Dem Teig etwas Mehl zufügen, wenn er zu klebrig ist, aber darauf achten, das er andererseits auch nicht zu trocken wird.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche 10 Minuten kneten. Dabei, wenn nötig, etwas Mehl zugeben, bis er glatt und elastisch ist.

Mit etwas Öl einreiben und in der Schüssel bedeckt eine Stunde gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche nochmals 2 Minuten kneten, damit überschüssige Luft entweicht, dann etwa 32 cm lang zu einem Oval ausrollen.

Vorsichtig auf ein Backblech legen und bedeckt 30 Minuten gehen lassen, bis der Teig sich fast verdoppelt hat.

Zwischenzeitlich den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den gegangenen Teig mit den Fingerspitzen etwa 2 cm tief auf der Oberfläche einkerben. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

20 - 25 Minuten backen, bis der Teig aufgegangen und goldbraun ist.

Nach dem Backen die Focaccia mit einem Tuch bedeckt mindestens 15 Minuten abkühlen lassen, mit Chiliöl beträufeln und warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

## Tomatengelee auf Käsevariationen

Zutaten:

4 ½ Blatt weiße Gelatine

400 g reife Tomaten

1 EL Tomatenmark

150 g frische oder TK-Erbsen

Salz,

schwarzer Pfeffer

1 TL Balsamico-Essig

1 TL Speiseöl

2 Stiele Basilikum

400 g deutscher Käse, z. B. Münsterkäse, Camembert, Schmelzkäse mit Walnüssen

Kresse oder Rucola zum Garnieren

Zubereitung:

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.

## Tomatenketchup GF

1 kg Tomaten  
2 EL Öl  
Zwiebeln  
1/8 l Weißweinessig  
2 EL Zucker  
ca. 1/2 TL Salz  
1/2 TL Curry  
1 getrocknete Chilischote  
10 Pfefferkörner  
3 Nelken  
5 Pimentkörner

Öl erhitzen. Zwei in Würfel geschnittene Zwiebeln darin andünsten. Dazu kommen die geviertelten Tomaten und alle übrigen Zutaten. Die Masse 30 - 40 Minuten dick einkochen lassen. Dann durch ein Sieb streichen, nochmals erhitzen und in Flaschen abfüllen. Den Ketchup kann man länger aufbewahren, wenn die Flaschen, natürlich mit Inhalt, 30 Minuten bei 80 Grad sterilisiert werden.

## Fisch

### Forellen-Klösschen Tomaten- Consomme 1 Ei

mit 2 Zwiebeln  
800 g Tomaten  
1 2 El. Butter / ungehärtete Margarine  
400 ml Gemüsefond aus dem Glas (oder Instant-Brühe)  
1 El Tomatenmark  
Salz  
Weißer Pfeffer  
2 cl Wodka

Klösschen  
150 g frisches Forellenfilet  
1 Scheibe Toastbrot  
1 Ei  
Salz

Weißer Pfeffer  
1 El Creme fraiche  
1 El Zitronensaft  
1 Tl unbehandelte, abgeriebene  
Zitronenschale  
3 - 4 Stängel Dill

1. Zwiebeln abziehen, sehr fein Würfeln. Die Tomaten waschen und achteln.
2. Zwiebeln in Butter / ungehärtete Margarine dünsten, Tomaten dazugeben, kurz mitdünsten, Fond angießen, ca. 30 Minuten zugedeckt bei milder Hitze köcheln lassen.
3. Fischfilet zerrupfen, Toastbrot entrinden. Beides mit Ei, Salz, Pfeffer, Creme fraiche, Zitronensaft und schale pürieren. Dill waschen, Spitzen abzupfen, 2/3 davon hacken, unter die Fischmasse rühren.
4. Die Tomatenbrühe durch ein Tuch passieren, Tomatenmark einrühren, wieder erhitzen, mit Salz, Weißem Pfeffer und Wodka abschmecken.
5. Aus der Fischmasse mit 2 Teelöffeln Nocken formen, in Salzwasser 5 Minuten gar ziehen lassen.
6. Tomaten- Consomme mit je 3 Fischnocken und Dill garniert servieren.

## Garnelen Tomatenreis

Zutaten für 4 Personen  
1 Bund Lauchzwiebeln  
2 EL Öl  
200 g 10- Minuten Spitzen- Langkorn- Reis (z. B. von Uncle Ben's)  
20 küchenfertige Garnelen (a ca. 10 g)  
1- 2 EL Zitronensaft  
300 g Vollmilch- Joghurt  
Salz,  
Pfeffer  
1 Beutel Tomatensuppe (für ½ l Flüssigkeit)  
Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Reis darin glasig dünsten. Lauchzwiebeln zugeben und kurz mitdünsten. Knapp 1l heißes Wasser einrühren und aufkochen lassen. Ca. 5 Minuten köcheln.

2. Die Garnelen unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und kurz ziehen lassen. Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Tomatensuppe unter den Reis rühren und zugedeckt ca. 5 Minuten weiterköcheln. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Garnelen darin unter Wenden 2- 3 Minuten braten.

4. Die Lauchzwiebeln zufügen, kurz mitbraten und würzen. Reis mit etwas Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Tomatenreis mit Garnelen und Joghurt auf Tellern anrichten.

#### TIPP:

Bereiten Sie doch mal ein italienisches Kräuter- Risotto zu:

Den Risotto- Reis in Olivenöl glasig dünsten. Gehackten Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten. Mit etwas Weißwein und heißer Brühe ablöschen. Immer wieder heiße Brühe zugießen, bis das Risotto gar ist. Dann gehackte Kräuter und geriebenen Parmesan unterheben und abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 330 kcal/1380 kJ., Eiweiß 18 g, Fett 10 g, Kohlenhydrate 52 g

Bella Nr. 11/04

## Kabeljau Fächer

Zutaten für 4 Portionen:

750 g Fischfilet (bevorzugt Kabeljau oder Rotbarsch)

Zitronensaft

500 g Tomate(n), feste

100 g Zwiebel(n)

Öl, zum Braten und für die Form

100 g Käse, geriebener

Salz und Pfeffer

Senf

Zubereitung:

Fisch säubern, säuern, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Der Länge nach in 2-3 cm breite Streifen schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Fischstreifen und leicht gesalzene Tomatenscheiben abwechselnd in sich überlappenden Reihen in eine gefettete Auflaufform schichten. Gewürfelte Zwiebel in etwas Öl Farbe nehmen lassen, über dem Auflauf verteilen. Zuletzt den geriebenen Käse darüber geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 20 min überbacken. Dazu mögen wir am liebsten kleine Petersilienkartoffelchen.

Variante: kleine frische Basilikumblättchen zwischen die Reihen stecken und mitbacken

Zubereitungszeit: 30 Minuten  
Chefkoch Newsletter

### Lachs Tomaten Quiche

Ca. 1 1/2 Stunden (ohne Wartezeit)

Zutaten für 4 Personen

200 g Mehl  
Salz,  
Pfeffer  
100 g Butter / ungehärtete Margarine  
4 Eier  
200 g Kirschtomaten  
50 g Rauke- Salat  
100 g Mozzarella- Käse  
100 g Schlagsahne  
1 TL Pinienkerne  
100 g geräucherter Lachs  
2- 3 Stiele Dill  
3 EL Creme fraiche  
1 TL Sahne- Meerrettich  
4 Scheiben Toastbrot

Zubereitung

1. Mehl, 1 Prise Salz, Butter / ungehärtete Margarine in Flöckchen und 1 Ei verkneten. Zugedeckt ca. 30 Min. kalt stellen.

2. Tomaten waschen und halbieren. Rauke putzen, waschen. Mozzarella würfeln. Sahne und 2 Eier verrühren, würzen.

3. Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen. 4 Kreise (ca. 15 cm Ø) ausschneiden. In 4 gefettete Tortelettförmchen (ca. 12 cm Ø) mit heraus-

nehmbarem Boden geben. Gemüse, Käse und Pinienkerne darauf geben. Mit Eier- Sahne begießen. Im heißen Ofen (E- Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

4. 1 Ei hart kochen. Lachs würfeln. Dill waschen, grob schneiden und unter den Lachs heben. Creme fraiche und Meerrettich verrühren, würzen. Ei schälen, in Scheiben schneiden. Toast rösten, evtl. Herzen ausstechen. Ei, Lachs und Creme auf den Toasts verteilen.

Wichtige Nährwert- Angaben

Pro Portion ca. 710 kcal/2980 kJ

Eiweiß 249

Fett 46 g

Kohlenhydrate 51 g

**Profi- Tipp:**

Noch eine Toast- Idee! Gekochte Shrimps auf einen Klecks Kräuter- Frischkäse und eine Avocadoscheibe setzen.

Bella Nr. 45/03

## Lachsforelle, Tomatenragout mit frischem Koriander

5 reife Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte, fein geschnitten  
1 Bund frischer Koriander  
2 Lachsforellenfilets à 180 g  
1/4 l Sahne  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl

Die Tomaten kurz blanchieren und schälen. 4 Tomaten entkernen und in Würfel schneiden. Die Tomatenkerne zusammen mit einer ganzen Tomate durch ein feines Sieb drücken, so dass ein klarer Tomatensaft entsteht. Den Tomatensaft mit Sahne in einen Topf geben und um 1/3 einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die leicht mit Pfeffer und Salz gewürzten Fischfilets dämpfen und dann die Haut abziehen.

Die Tomatenwürfel mit Schalotten und Knoblauch in Olivenöl kurz anschwitzen, den fein gehackten Koriander zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilets auf dem Tomatenragout anrichten und mit der weißen Tomatensauce umgießen.

## Lachstatar Tomatengelee GF

mit Wassermelone Wachtelei und Lachstatar

8 reife Strauchtomaten  
10 ml Safranessig  
20 ml Gin  
1 Zitrone  
2 Blatt Gelatine  
40 g Lachsfilet  
10 g feine Schalottenwürfel  
10 g feine Staudenselleriewürfel  
3 Blätter Basilikum  
1/2 TL Limonenöl  
1 Spritzer grüner Tabasco  
1/4 Baguettebrot  
75 g Wassermelone  
10 g getrocknete Tomaten  
4 Wachteleier  
etwas Blattsalat  
etwas Schnittlauch  
Salz,  
Cayennepfeffer,  
Zucker,  
Olivenöl

Die Tomaten klein schneiden und mit Safranessig, Gin und Saft einer halben

Zitrone mixen, mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker würzen, auf ein Küchentuch (oder feines Sieb) geben und den Saft abtropfen lassen. Es sollten 300 ml Tomatensaft aufgefangen werden. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, auflösen und unter den Tomatensaft geben. Nochmals abschmecken und kühl stellen.

Den Lachs in 3 mm große Würfel schneiden, mit Schalotten, Staudensellerie und Basilikum mischen und mit 1 EL Olivenöl, Limonenöl, Tabasco, etwas

Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und Zucker würzen.

Baguettebrot in sehr feine Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Auf einem Küchentuch trocken legen und würzen.

Wassermelone und getrocknete Tomaten in 3 mm feine Würfel schneiden, in

Weißweingläser verteilen und mit dem Tomatengelee auffüllen. Das gewürzte

Tatar auf den Brotscheiben anrichten. Die Wachteleier 1 Minute und 50 Sekunden kochen, in kaltem Wasser abschrecken und schälen. Je 2 Eier auf

dem Tatar anrichten, mit kleinen Salatblättchen und Schnittlauch garnieren.

Zubereitung getrocknete Tomaten:

Tomaten blanchieren, häuten, vierteln und entkernen. Auf ein Backblech legen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Thymian und Rosmarin bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Zwei Knoblauchzehen mit auf das Blech legen. Die Tomaten im heißen Ofen bei 80 Grad ca. 3 Stunden trocknen und dabei 1 mal auf die andere Seite drehen. Dabei die Klappe des Ofens einen Spalt offen lassen.

## Matjes gefüllte Tomaten GF

4 Personen

Zutaten:

4 Fleischtomaten

Pfeffer, Salz

4 Matjesfilet, sehr klein gewürfelt

2 Apfel, sehr klein gewürfelt

2 Gewürzgurken, sehr klein gewürfelt

reichlich Zwiebelringe

1 Bund Schnittlauch, in Röllchen

100 ml Sahne

1 Topf Creme fraiche

Bratkartoffeln

Zubereitung:

Die Tomaten quer halbieren, vorsichtig mit einem Löffel aushöhlen, das Fruchtfleisch von 2 Tomaten auffangen. Von innen salzen und pfeffern.

Das Matjesfilet, Apfel, Gurke, Fruchtfleisch, Sahne und Creme fraiche gut vermischen. Evtl. mit etwas Essig verfeinern aber mit reichlich Pfeffer würzen.

Alles in die Tomatenhälften aufteilen und mit Zwiebelringen und Schnittlauch garnieren. Auch hier hat sich gezeigt, das Bratkartoffeln am besten dazu schmecken. Jedenfalls für mich.

## Muschel- Tomaten- Suppe

Für diese Suppe benötigt man keine zusätzliche Flüssigkeit, da die Muscheln selbst wunderbar saftig sind. Knoblauchbrot oder Baguettescheiben dazu reichen.

Vorbereitungszeit: 5 Min.

Garzeit: 11 Min.

Für 4 Personen

#### ZUTATEN

1 EL Olivenöl

1 geschälte Knoblauchzehe

2 große Tomaten

450 g frisch gekochte Muscheln ohne Schalen

125 ml trockener italienischer Weißwein

1/2 TL Chilipulver

Salz

Pfeffer

1 TL gehackte Petersilie

1 TL gehackter Oregano

1. Die Knoblauchzehe in heißem Öl 1 Min. bräunen, herausnehmen. So erhält das Öl einen angenehmen Knoblauchgeschmack. Bleibt die Zehe zu lange im Öl, schmeckt es leicht

2. Die Tomaten für 30 Sek. in kochendes Wasser legen, dann kalt abspülen und die Haut abziehen. Die Tomaten achteln, die Kerne entfernen, nur das Fruchtfleisch verwenden.

3. Tomaten, Muscheln, Wein und Chili zum Öl geben. Aufkochen und zugedeckt 10 Min köcheln, ab und zu umrühren. Abschmecken und mit den gehackten Kräutern bestreuen.

#### Räucherlachs und Ricotta 1 Ei GF

8 mittlere Tomaten

160 g Ricotta

1 Ei

200 g Räucherlachs

Cayennepfeffer,

Muskat

EL Butter / ungehärtete Margarine

1 kl. Zwiebel

EL Weißwein

4 EL Sahne

Von den gewaschenen Tomaten einen Deckel abschneiden und aushöhlen.  
Ricotta

mit dem Ei und dem kleingeschnittenen Lachs verrühren - 2 Scheiben Lachs für die Dekoration zurücklassen -. Würzen mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskat. Diese Masse in die Tomaten füllen und den Deckel aufsetzen. Die Zwiebel sehr fein schneiden und in der Butter / ungehärtete Margarine anschmoren, Wein und Sahne dazugeben. Die Soße in eine Auflaufform gießen und die Tomaten darauf setzen.

Bei 200 Grad 15 Minuten garen.

## Sardellenfilet Tomatensuppe M

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten.

Pro Portion ca. 1210 kJ/290 kcal.

Zutaten für 4 Personen

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

250 g Tomaten,

5 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 Dose (850 ml Tomaten

1 Lorbeerblatt

2 Stiele Thymian

¼ l Gemüsebrühe (Instant)

4 kleine Baguettescheiben

50 g entsteinte schwarze Oliven

25 g Kapern,

1 Sardellenfilet

Salz,

Pfeffer aus der Mühle

125 g Mozzarella- Käse

Basilikum zum Garnieren

Zubereitung

1. Die Zwiebel würfeln und die Knoblauchzehe fein hacken. Tomaten putzen und in grobe Stücke schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Das Tomatenmark zufügen und kurz anschwitzen. Tomaten, Dosentomaten mit Saft, Lorbeer sowie Thymian zufügen. Mit Brühe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

2. Die Baguettescheiben mit 2 EL Öl beträufeln und in einer heißen Pfanne goldgelb rösten. Anschließend herausnehmen und beiseite legen. Oli-

ven, Kapern, das Sardellenfilet und das restliche Öl in einem Universalzerkleinerer grob zerkleinern. Die Baguettescheiben mit der Olivenpaste bestreichen. Suppe durch ein grobes Sieb streichen. In den Topf zurückgeben, wieder erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomatensuppe in Tellern anrichten und je 1 Baguettescheibe darauf geben. Einige Mozzarellawürfel in die Suppe geben und mit Basilikum garniert servieren.  
Auf einen Blick Nr. 29/03

### Thunfischfilets , Tortilla Chips zu Tomaten Dip

1- 2 Knoblauchzehen  
3 EL weißer Balsam- Essig  
Saft von 2 Limetten  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zucker  
2 EL Olivenöl  
150 g Lauchzwiebeln  
1 Dose (185 g) Thunfischfilets naturell  
550 g Tomaten  
evtl. Limettenscheibe und Melisse  
200 g Tortilla Chips

1. Knoblauch sehr fein hacken, Mit Balsam- Essig und Limettensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Olivenöl darunter schlagen.

2. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und in Stücke zupfen. Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Mit Lauchzwiebeln und Thunfisch mischen. Die Vinaigrette darüber gießen und etwas durchziehen lassen.

3. Dip evtl. mit Limettenscheibe und Melisse garnieren. Tortilla Chips dazu reichen.

Ergibt ca. 4 Portionen  
Zubereitung: ca. 25 Minuten  
kcal/Portion: ca. 460 Fett/Portion: ca. 28 g  
Avanti Nr. 13/03

## Fleisch

### Rind + Kalbfleisch

#### Kalbfleisch gedünstet auf Tomatengemüse mit Reis

Ab dem 8. Lebensmonat

##### ZUTATEN:

2 mittelgroße Tomaten

1/2 TL fein gehackte Petersilie

120 g Reis

1/2 TL Butter / ungehärtete Margarine oder Pflanzenmargarine

1 Ei Milch

50 g Kalbfleisch

Salz

##### ZUBEREITUNG:

Das Fleisch wird kalt gewaschen, getrocknet und, von Sehnen oder Fettrestchen befreit, in etwa Quadratzentimeter große Stückchen geschnitten.

Die Tomaten nach dem Waschen ca. 1 Minute in kochendes Wasser legen. Nun kann man die Haut spielend abziehen. Petersilie waschen und fein gehackt bereitstellen.

Den Reis gibt man in kochendes Salzwasser und lässt ihn 10 Minuten bedeckt sprudelnd kochen. Danach wird der Reis in ein Sieb gegeben, damit das Wasser abläuft. In den Topf gibt man etwas Butter / ungehärtete Margarine und 1 Esslöffel Wasser und den Reis wieder hinein. Nun deckt man ein Küchentuch über den Topf, presst den Deckel fest auf und lässt den Reis auf kleinster Flamme noch 20 Minuten dünsten.

Das Kalbfleisch in einem kleinen Topf in der heißen Butter / ungehärtete Margarine andünsten, dann gibt man die Tomaten dazu. Auf kleinster Stufe 10 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten lassen. Ist der Reis weich, wird er zerdrückt und gleich auf den Kinderteller durch ein Sieb passiert. Nun das Fleisch- Tomatengemisch ebenfalls durch das Sieb auf den Reis streichen. Mit 1 Esslöffel heißer Milch gut verrühren, mit Salz und Petersilie abschmecken und sofort füttern.

Aus Über 100 Babymenüs

#### Rinderbeinscheibe Consomme 3 Eiweiß

1 1/2 kg Kalbsknochen; kleingehackt

- ; Salz
- 3 1/2 l ; Wasser
- 1 El ; Salz
- 1 Bund Suppengrün
  - 300 g Rinderbeinscheibe
  - 200 g Zwiebeln; ungeschält, in grobe Stücke geschnitten
- 2 cn Tomaten, geschält, groß --a 800 g EW
- 2 Lorbeerblätter
  - 20 Schwarze Pfefferkörner
  - 200 g Rinderhack; zum Klären der --Brühe
- 3 Eiweiß (L)
  - 20 Basilikumblätter
- 2 Fleischtomaten

### Rindersteaks, Tomaten-Pfeffer-Sauce

- 500 g reife Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 gewürfelte Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 2 TL eingelegter grüner Pfeffer
- Salz
- Pfeffer a. d. Mühle
- 1 Prise Zucker
- 4 Rindersteaks
- etwas Öl

1. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.
  2. Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die Tomaten und grüne Pfefferkörner zufügen und kurz durchschmoren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
  4. Steaks salzen und pfeffern. Eine Grillpfanne dünn mit Öl auspinseln, erhitzen und die Steaks darin auf beiden Seiten 5-6 Min. braten.
- Zubereitungszeit ca. 30 Min.

### Rindfleisch Tomaten Kebab

Ein Rezept für 4 Personen

- 800 g Rindfleisch,
- 2 Knoblauchzehen

1 Peperoni,  
5 Eßl. Olivenöl,  
3 KL Majoran  
1 Eßl. Zitronenschale,  
2 Zwiebeln  
6 Tomaten,  
1/4l Wasser  
1 Würfel Maggi Klare Fleischsuppe / gekörnte Gemüsebrühe  
Pfeffer aus der Mühle

Rindfleisch abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Peperoni halbieren, Kerne entfernen und die Peperoni sehr fein hacken. Knoblauch und Peperoni mit Olivenöl 2 KL Majoran und Zitronenschale verrühren, über das Fleisch geben, gut mischen und über Nacht durchziehen lassen. Das Fleisch mit der Marinade kräftig anbraten. Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden, zu dem Fleisch geben und mitbraten. Tomaten waschen, brühen, die Haut abziehen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Tomaten zu dem Fleisch geben, Wasser zugießen, aufkochen lassen und Maggi Klare Fleischsuppe darin auflösen. Mit 1 KL Majoran und Pfeffer würzen. Im geschlossenen Topf ca. 60 Minuten schmoren lassen.

## Rindfleisch Tomatensuppe GF

6 Portionen

8 c Fleischbrühe  
300 g Rindfleisch vom Hochrücken  
5 Harte Tomaten  
3 Schalotten  
1 Bund Schnittlauch  
1 Stück Ingwer, ca. halbe- Daumengröße  
Öl zum Braten

### FÜR DIE MARINADE

1 Ei Maisstärke  
1 Ei Saké  
1 Ei Sojasauce  
1 pn Glutamat  
1 pn Pfeffer

### FÜR DIE SAUCE

3 Ei Maisstärke  
1/2 c Wasser  
1 TI Glutamat  
1/2 TI Cayennepfeffer

1 El Sojasauce  
1 El Saké

Die Marinade aus den Zutaten zubereiten. Das Rindfleisch vom Fett befreien und in feine Lamellen schneiden. Während 15 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Tomaten waschen, entkernen und klein würfeln. Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden, Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

Saucenzutaten mischen, wobei zuerst die Maisstärke mit dem Wasser angerührt wird.

In einem Wok ein wenig Öl erhitzen, den gehackten Ingwer kurz anbraten, dann die Tomatenwürfelchen und die Schalottenrondellen dazugeben. Alles gut mischen. Nach 5 Minuten das Fleisch hinzufügen und alles zusammen nochmals 5 Minuten braten. Achtung: Das Fleisch muss rosa bleiben!

Brühe erhitzen und die Fleisch-Gemüsemischung hineingeben. Mit der Sauce würzen und 5 Minuten leicht kochen lassen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren.

Tipp:

Man kann statt Rindfleisch auch Crevetten verwenden.

## Geflügel

Geflügelleber , gefüllte Tomaten GF

Zutaten:

10 große Vierländer Tomaten (Vierländer-Platte)  
500 g Geflügelleber  
1 gr. Bund frischer Salbei (ca. 30 Blätter)  
3 Knoblauchzehen, feine Streifen  
3 Schalotten, klitzeklein  
10 TL Tomatencreme -/ Tomatenmark, falls keine Creme erhältlich  
10 TL Semmelbrösel  
Olivenöl,  
Salz,  
Pfeffer  
Backpapier

Sauce:

2 Becher Creme fraiche a 125 g  
Saft 1 Limone  
2 EL Olivenöl  
gemörster Pfeffer

Zubereitung:

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden - beiseite legen. Fruchtfleisch und Kerne entfernen und in eine Auflaufform geben. Auflaufform mit etwas Wasser und 2 EL Olivenöl ausgießen.

Geflügelleber von Sehnen, grober Haut befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Diese Stücke in Olivenöl kurz anbraten. Schalotten, Knobli und Salbei dazu und mit Salz und Pfeffer würzen.

In die ausgehöhlten Tomaten gibt man zuerst 1 Ei Tomatencreme, dann die angebratene Leber. Alles fest in die Tomaten drücken und mit Semmelbrösel bestreuen. Etwas Olivenöl auf die Füllung gießen und die Tomaten mit den Deckeln verschließen. Die gesamte Auflaufform mit angefeuchtetem Back- oder Pergamentpapier abdecken und für 30 Minuten bei 200 Grad in den Backofen schieben.

Für die Creme fraiche Sauce einfach alle Zutaten verrühren und eiskalt zur heißen (vorsichtig) Tomate, die leicht auseinander fällt, servieren. Dazu Brot und Sommerwein aus dem Rheingau.

## Hahn, geschmorte Wirsingbällchen 1 Ei

mit Salzkartoffeln  
Rezept für 4 Personen

Zutaten :

2 Hähnchenbrustfilets  
150 g Frühstücksspeck  
4 Scheiben Toastbrot  
20 g Butter / ungehärtete Margarine  
150 ml Milch  
1 EL Schalottenwürfel  
½ EL Knoblauchwürfel  
40 g Butter / ungehärtete Margarine  
1 EL Petersilie, gehackt  
1 Ei  
Salz, Pfeffer  
Chili a. d. Gewürzmühle

4 Wirsingkohlblätter  
20 g Olivenöl  
1 Schalotte, in Würfel geschnitten  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
50 ml Weißwein  
100 ml Tomatensaft  
4 Tomaten, geschält und in Würfel geschnitten  
1 EL Basilikum, in feine Streifen geschnitten  
4 Basilikumblätter als Garnitur

Die Hähnchenbrustfilets mit dem Speck durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Das Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter / ungehärtete Margarine goldgelb rösten. Die Milch darauf gießen, etwas ziehen lassen und zu dem Hähnchenhackfleisch geben.

Die Schalotten- und Knoblauchwürfel in der Butter / ungehärtete Margarine ohne Farbe anbraten. Die Petersilie begeben, kurz glasieren und ebenfalls zu dem Hähnchenhackfleisch geben. Das Ei zufügen, mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle würzen und alles gut verkneten.

Die Kohlblätter vom Strunk befreien, in reichlich Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und trocknen.

Kleine Kuppelförmchen mit den Kohlblättern auslegen, das Hackfleisch einfüllen und mit den Kohlblättern verschließen. Die Bällchen aus der Form stürzen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingbällchen von allen Seiten gut anbraten. Schalotten und Knoblauch begeben und kurz mitbraten lassen. Mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen und mit dem Tomatensaft aufgießen.

Das Ganze schmoren lassen, bis die Bällchen gar sind.

Die Tomatenwürfel und Basilikum begeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Wirsingbällchen mit dem Tomatenragout anrichten, mit Basilikumblätter garnieren.

Dazu servieren wir Salzkartoffel mit Butter / ungehärtete Margarine und Petersilie.

## Hähnchen mit Oliven GF

Zutaten:

1 Hähnchen bzw. Brustfilet und Schenkel  
Salz, Pfeffer, Paprika  
125 gr kleine Zwiebeln  
2 kleine Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
½ l Tomatensaft  
¼ l klare Brühe (Instant)

500 gr Tomaten  
2 unbehandelte Zitronen  
einige Stiele Kräuter  
Rosmarin, Thymian, Petersilie  
50 gr Schwarze Oliven ohne Stein  
50 gr Grüne Oliven ohne Stein

Zubereitung:

Hähnchenteile waschen und trocknen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben. Zwiebeln und Knoblauch in Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und Hähnchenteile darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch mit andünsten. Mit Tomatensaft und Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 50 Minuten schmoren lassen. Tomaten vierteln, Zitronen in Spalten schneiden und Kräuter hacken. Nach 20 Minuten die Tomaten und Zitronen und nach 30 Minuten die Oliven zu dem Hähnchen geben. Dazu passt Baguette oder Landbrot und ein trockener Rotwein.

### Hähnchenbrustfilets, Tomatenragout

geschmorte Wirsingbällchen mit Salzkartoffeln  
Rezept für 4 Personen

Zutaten :

2 Hähnchenbrustfilets  
150 g Frühstücksspeck  
4 Scheiben Toastbrot  
20 g Butter / ungehärtete Margarine  
150 ml Milch  
1 EL Schalottenwürfel  
½ EL Knoblauchwürfel  
40 g Butter / ungehärtete Margarine  
1 EL Petersilie, gehackt  
1 Ei  
Salz, Pfeffer  
Chili a. d. Gewürzmühle  
4 Wirsingkohlblätter  
20 g Olivenöl  
1 Schalotte, in Würfel geschnitten  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
50 ml Weißwein  
100 ml Tomatensaft  
4 Tomaten, geschält und in Würfel geschnitten  
1 EL Basilikum, in feine Streifen geschnitten  
4 Basilikumblätter als Garnitur

Die Hähnchenbrustfilets mit dem Speck durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Das Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter / ungehärtete Margarine goldgelb rösten. Die Milch darauf gießen, etwas ziehen lassen und zu dem Hähnchenhackfleisch geben.

Die Schalotten- und Knoblauchwürfel in der Butter / ungehärtete Margarine ohne Farbe anbraten. Die Petersilie beugeben, kurz glasieren und ebenfalls zu dem Hähnchenhackfleisch geben. Das Ei zufügen, mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle würzen und alles gut verkneten.

Die Kohlblätter vom Strunk befreien, in reichlich Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und trocknen.

Kleine Kuppelförmchen mit den Kohlblättern auslegen, das Hackfleisch einfüllen und mit den Kohlblättern verschließen. Die Bällchen aus der Form stürzen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingbällchen von allen Seiten gut anbraten. Schalotten und Knoblauch beugeben und kurz mitbraten lassen. Mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen und mit dem Tomatensaft aufgießen.

Das Ganze schmoren lassen, bis die Bällchen gar sind.

Die Tomatenwürfel und Basilikum beugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Wirsingbällchen mit dem Tomatenragout anrichten, mit Basilikumblätter garnieren.

Dazu servieren wir Salzkartoffel mit Butter / ungehärtete Margarine und Petersilie.

## Hühner- Risotto GF

Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenkeulen

1 Zwiebel

100 g Möhren

2 Eßl. Öl

200 g Reis

1 Packung (500 g) stückige Tomaten

1/4 l Hühnersuppe (Instant)

1 Dose (425 ml) Ananas

200 g tiefgefrorene Erbsen

Salz

Pfeffer

Edelsüßpaprika

Zubereitung:

1. Hähnchenkeulen halbieren, waschen und trockentupfen. Zwiebel fein würfeln. Möhren schälen und in Würfel schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Hähnchenkeulen darin kräftig an-

braten. Zwiebel, Möhren und Reis zufügen, kurz mit andünsten. Mit stückigen Tomaten und Suppe ablöschen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen.

3. Ananas abtropfen lassen und in Stücke schneiden, mit den Erbsen 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Risotto geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Zubereitungszeit /Arbeitszeit ca. 45 Minuten.

## Putenbrust Gefüllte Tomaten GF

(Zutaten für vier Personen)

- 4 St Fleischtomaten
- 2 Prisen Pfeffer
- 4 St Putenbrust
- 2 EL Rapsöl
- 1/2 TL Salz
- 4 EL Basilikum- Pesto
- 1 EL Kräuternessig
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Oliven (schwarz)
- 1 St Zwiebel
- 2 EL Basilikumblätter

Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in siedendes Wasser geben, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Den Deckel abschneiden, die Tomaten aushöhlen und mit einer Prise Pfeffer würzen.

Putenbrust waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. In heißem Öl von beiden Seiten etwa drei bis vier Minuten braten. Mit Salz und einer Prise Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Das Fleisch in feine Streifen schneiden.

Pesto, Essig und Olivenöl verrühren, mit den klein geschnittenen Oliven und dem Fleisch mischen und zugedeckt kurz ziehen lassen. Füllung in die Tomaten geben, mit Zwiebelringen und in Streifen geschnittenem Basilikum garniert servieren.

Beilagentipp: Frisches Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

Energie 213 kcal/891 kJ

Eiweiß 16 g

Fett 14 g

Kohlenhydrate 5 g  
Ballaststoffe 2 g  
Mineralstoffe 3 g

## Putenbrust mit Rauke Salat

Zutaten für 4 Portionen

500 g Putenbrust  
2 EL Zitronensaft  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Salatmayonnaise  
4 EL Magerjogurt  
Salz  
Pfeffer  
300 g Kirschtomaten  
3 rote Zwiebeln  
100 g Rauke-Salat  
1 kleiner Kopf Römersalat  
1 Topf Basilikum  
6 EL Essig  
7- 8 EL Öl  
ca. 1 TL Zucker  
120 g Ciabatta-Brot  
Basilikum zum Garnieren

Zubereitung

1. Putenfleisch waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden. Auf Spieße stecken, mit Zitronensaft marinieren.
2. Knoblauch durch eine Presse drücken. Die Hälfte Knoblauch, Mayonnaise und Jogurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten halbieren. Zwiebeln in Spalten schneiden. Rauke grob hacken, Römersalat in Streifen schneiden. Basilikum waschen, Blätter abzupfen. Essig und 4 EL Öl verschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
3. Die vorbereiteten Salatzutaten, Basilikum und Vinaigrette mischen. Brot würfeln. 1 EL Öl erhitzen. Übrigen Knoblauch darin andünsten. Brotwürfel darin unter Wenden knusprig anbraten, herausnehmen.
4. Restliches Öl erhitzen. Spieße darin ca. 8 Minuten rundherum goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Salat mit Brotwürfeln und Spießen anrichten. Knoblauch Dip dazureichen und mit dem Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Pro Portion ca. 470 kcal E 35 g, F25 g, KH24g  
Mini Nr. 15/03

## Hackfleisch

Hack Spieß auf Kraut 1 Eigelb

Ca. 30 Minuten

Zutaten für 1 Person

1 kleine Zwiebel

1 Tomate

1- 2 Stiele krause Petersilie

200 g Rinderhackfleisch

1 Eigelb

1 EL Paniermehl

Salz,

Pfeffer

1 EL Öl

1/2 rote Paprikaschote

150 g Krautsalat (gibt es fertig zu kaufen)

1 Holzspieß

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomate waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken.

2. Hackfleisch, Eigelb, Paniermehl, Tomatenwürfel und Hälfte Petersilie verkneten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, Hackteig in ca. 5 ovale Bällchen formen und auf einen Spieß stecken. Öl erhitzen und den Spieß rundherum ca. 10 Minuten braten.

3. Paprika putzen, waschen und würfeln. Paprikawürfel und Rest gehackte Petersilie unter der, Krautsalat mengen. Hackspieß auf dem Krautsalat anrichten und mit etwas Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Fladenbrot.

Wichtige Nährwert- Angaben

Portion ca. 740 kcal/31 00 kj

Eiweiß 54 g

Fett 38g

Kohlenhydrate 43 g

### Profi- Tipp.

Eine leckere Idee für dieses Rezept - probieren Sie statt Rinderhack einmal Lammhack. Schmeckt aromatisch!

Bella Nr. 11/04

### Hack, Tomaten Bolognese 2 Ei

auf Kürbisrösti mit Knorr Fix für Tomaten- Bolognese

Zutaten für 2-3 Portionen:

- 250 g Kürbis (ersatzweise Möhren)
- 250 g Kartoffeln
- 2 Eier
- 5 EL Mehl
- 200 g Hackfleisch
- 1 EL Aceto Balsamico (Balsam-Essig)
- 1 rote Zwiebel
- Schnittlauch

Zubereitung:

1. Kürbis und Kartoffeln schälen und auf einer Gemüsereibe grob raspeln. Eier und Mehl untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und flache Rösti (ca. 5 cm Durchmesser) braten.
2. Hackfleisch in 1-2 EL heißem Olivenöl rundum krümelig braten. 300 ml kaltes Wasser dazugießen, 1 Beutel KNORR Fix für Tomaten- Bolognese einrühren und unter Rühren aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen. Mit Aceto Balsamico abschmecken.
3. Zwiebel schälen und fein würfeln. Rösti auf Teller verteilen, Bolognese darauf geben und mit Zwiebelwürfeln und einigen Schnittlauchröllchen bestreuen.

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

### Hackbällchen Tomatentopf

Ca. 30 Minuten

Zutaten für 1 Person

40 g Nudeln (z. B. Hörnchennudeln)

Salz,

Pfeffer

1 geschälte Zwiebel  
1 geschälte Knoblauchzehe  
150 g Tomaten  
1 geputzte Lauchzwiebel (25 g)  
1 EL Olivenöl  
1 TL Tomatenmark  
1/4 l Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1/2 TL getr. Majoran  
150 g gemischtes Hackfleisch  
1 TL Senf

### Zubereitung

1. Nudeln in kochendem Satzwasser ca. 8 Minuten garen. Abgießen, abtropfen lassen. Zwiebel

und Knoblauch fein hacken. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Lauchzwiebel waschen und in Stücke schneiden.

2. Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel im heißen Öl andünsten. Tomaten kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren. Mit Brühe ablöschen. Lorbeer und Majoran zugeben und alles aufkochen.

3. Hack und Senf verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hackteig mit angefeuchteten Händen zu kleinen Bällchen formen und in die Suppe geben. Alles ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss Nudeln zugeben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Nährwert- Angaben

Portion ca. 550 kcal/2310 kJ

Eiweiß 36 g

Fett 26g

Kohlenhydrate 39g

Anzurechnende Broteinheiten 2

### Vital- Tipp:

Die Lycopene in der Tomate sind Zellschutzstoffe, die als krebshemmend gelten.

Bella Nr. 1/04

### [Hackfleisch , Gefüllte Tomaten GF](#)

4 feste Fleischtomaten

4 Paprikaschoten  
1/2 Tasse Reis  
1 Zwiebel  
500 g Hackfleisch  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Oregano  
Petersilie  
etwas Zucker

Von den Tomaten oben einen Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen (das Tomatenfleisch aufheben). Von den Paprikaschoten ebenfalls einen Deckel abschneiden und die Rippen und Kerne entfernen.

Für die Fülle die Zwiebel fein schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Das Hackfleisch hinzufügen und anbraten. Dann den Reis und gut die Hälfte des zerkleinerten Tomatenfleischs hinzugeben. Die Gewürze (Salz, Pfeffer, Oregano und Petersilie) dazugeben. Das Ganze mit einer 1/2 Tasse Wasser übergießen und ca. 15 - 20 Minuten garen lassen. Anschließend abschmecken und eventuell noch nachwürzen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad vorheizen. In jede Tomate und Paprika etwas Zucker streuen. Die Hackfleischfüllung in die ausgehöhlten Tomaten und Paprika füllen. In eine Backform mit Deckel gibt man so viel Olivenöl das der Boden bedeckt ist und legt anschließend die gefüllten Paprika und Tomaten hinein. Die Backform mit dem Deckel

verschließen und ca. 1 Stunde garen lassen.

## Hackfleisch gefüllte Tomaten und Käse GF

Zutaten für 4 Portionen  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1- 2 EL Sonnenblumenöl  
500 g gemischtes Hackfleisch  
Salz  
Pfeffer  
Edelsüß-Paprika  
getrockneter Oregano  
8 mittelgroße Tomaten  
1 TL Gemüsebrühe  
1 EL Tomatenmark  
100 g mittelalter Gouda  
eventuell glatte Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung

1. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Öl erhitzen. Zwiebeln und Hack darin ca. 3 Minuten anbraten. Knoblauch zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano würzen. Weitere ca. 5 Minuten braten.

2. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. In eine ofenfeste Form setzen. 1/2 l Wasser aufkochen, Gemüsebrühe, Tomateninneres und Tomatenmark einrühren. Tomaten mit Hack füllen. Tomatenbrühe in die Form gießen. Käse über die gefüllten Tomaten reiben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen. Evtl. mit etwas Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Pro Portion ca. 360 kcal E 35 g, F 25 g, KH 4 g

## Unser Tipp

Zum Aushöhlen eignet sich gut ein Kugelausstecher oder Teelöffel. Darauf achten, dass der Tomatenrand heil bleibt.

Mini Nr. 34/03

## Hackfleisch, gefüllte Tomaten und Paprikaschoten

(Domátes kai Piperiés Jemistés)

Zutaten für ca. 4 Personen

4 große Tomaten  
4 mittelgroße Paprikaschoten  
3 große Zwiebeln  
4 - 6 mittelgroße Kartoffeln  
250 g Hackfleisch  
200 g Reis (gekocht)  
50 g Tomatenmark  
250 g Käse zum Überbacken (z.B. Gouda)  
300 ml Gemüsebrühe  
Olivenöl  
gehackte Petersilie  
Pfeffer, Salz, Zimt

Zubereitung

1. Tomaten waschen, den oberen Teil abschneiden und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausholen und fein hacken. Paprikaschoten waschen, ebenfalls oberen Teil abschneiden und mit einem Löffel die Innenwände und Kerne entfernen. Kartoffeln schälen und in Scheibe oder Achtel schneiden.

2. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Mit Olivenöl in einem Topf dünsten bis sie goldbraun sind. Dann das Hackfleisch hinzugeben und 5 Minuten mit anbraten. Den gekochten Reis sowie die Tomatenwürfel und das Tomatenmark hinzugeben, umrühren und das Ganze 10 Minuten leicht köcheln lassen. Petersilie hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.

3. Die Reis-Hackfleisch-Mischung in die ausgehöhlten Tomaten und Paprikaschoten füllen, etwas Käse über streuen und den Deckel wieder aufsetzen. Evtl. noch etwas mehr Käse über die Paprikaschoten streuen. Die gefüllten Tomaten und Paprikaschoten in eine tiefe Auflaufform geben. Die geschälten Kartoffeln und die Gemüsebrühe ebenfalls in die Form geben..

4. Bei 180 Grad zuerst eine halbe Stunde in den Backofen schieben. Dann die Tomaten und Paprikaschoten mit der Brühe begießen. Danach eine weitere halbe Stunde weiter backen. Vor dem Servieren nochmals mit der Brühe übergießen.

Hierzu passt ein trockener Weißwein oder ein kühles Bier.

## Hackfleischfüllung in Tomaten 1 Ei GF

Zutaten für 4 Portionen:

4 Fleischtomate(n)  
1 Bund Frühlingszwiebel(n)  
1 EL Öl  
400 g Hackfleisch, gemischtes  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Basilikum  
1 TL Senf, scharfer  
1 EL Semmelbrösel  
1 Ei(er)  
2 EL Crème fraiche  
1 EL Butter / ungehärtete Margarine  
Salz,  
weißer Pfeffer

Zubereitung:

Die Tomaten waschen und am Stielansatz einen Deckel abschneiden. Die Tomaten mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Das ausgestochene Fruchtfleisch und das Fleisch der Deckel würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Hackfleisch zugeben und darin bei starker Hitze so lange braten, bis es krümelig zerfällt. Die Frühlingszwiebeln und die Hälfte der Tomatenwürfel zugeben und 5 Min. mitbraten. Köcheln lassen, bis der Saft der Tomaten etwas eingekocht ist. Leicht abkühlen lassen. Kräuter waschen, trocknen und fein schneiden. Mit Senf, Semmelbröseln und Ei zum Hackfleisch geben. Alles gut vermengen. Kräftig salzen und pfeffern. Die Tomaten in eine feuerfeste Form setzen und mit der Mischung füllen. Die restlichen Tomatenwürfel mit der Creme fraiche mischen, würzen und ebenfalls in die Form geben. Jede Tomate mit Butter / ungehärtete Margarine besetzen und etwa 25 Min. im Ofen bei 180 Grad garen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kalorien: 380

Chefkoch Newsletter

## Rinderhack , Tomaten mit Hut 2 Ei GF

4 Servings

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Ei . Olivenöl
- 150 Gramm Rinderhackfleisch
- ; Pfeffer
- Paprikapulver
- ; Salz
- 8 Fleischtomaten, je ca. 80 g
- 2 Eier
- 1 Ei . Sahne, süß
- 2 Ei . Petersilie; oder Kerbel gehackt
- 1 Bund Schnittlauch; in Röllchen
- 100 Gramm Creme fraiche (30 % Fett)
- 1 Ei . Würzhefeflocken
- 1 Ei . Tomatenmark
- 1/8 Liter ; Wasser

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. In 2/3 des Olivenöls kräftig anbraten. Das Hackfleisch zugeben und unter Rühren weiterbraten. Würzen und braten, bis das Fleisch braun ist.

Inzwischen die Tomaten waschen, kleine Deckel abschneiden und das Innere aushöhlen. Tomaten in eine mit dem restlichen Öl gefettete feuerfeste Form stellen.

Die Hackfleischmischung in die Tomaten füllen.

Die Eier mit Sahne, den Gewürzen und den Kräutern verquirlen, bis zum Rand in jede Tomate gießen, die Deckel auflegen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Tomatenfleisch mit Creme fraiche, Hefeflocken, dem Tomatenmark und dem Wasser pürieren, würzen, um die Tomaten herum verteilen. Die Tomaten im Backofen 20 bis 25 Minuten überbacken (Gas: Stufe 3).

Dazu passen Reis oder Nudeln.

## Schwein

### Bratwurst , Tomatensuppe a la Kerstin

500 g. Möhren  
2 mittelgroße Zwiebeln  
2 EL Öl  
400 g. ungebrühte Bratwurst  
2 Dose ( á 850 ml) Tomaten  
2 TL Gemüsebrühe  
Salz,  
Pfeffer,  
etwas Zucker  
250 g. kleine Nudeln  
1 Bund Petersilie

Möhren und Zwiebeln schälen.  
Möhren grob, Zwiebeln fein würfeln.  
Öl erhitzen.

Wurstmasse in Klößchen aus der Haut direkt in das heiße Öl drücken.  
Goldbraun braten.

Herausnehmen.

Möhren und Zwiebeln im Bratfett ca. 3 Min. andünsten.

½ l Wasser und Tomaten angießen.

Tomaten zerdrücken und aufkochen, Brühe angießen.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Ca. 30 Min. kochen.

Nudeln kochen, abtropfen lassen.

Nudeln und Klößchen in die Suppe geben und erhitzen.

Petersilie hacken und darüber streuen.

### Bratwurst Tomatensuppe "Hui buh"

500 g Möhren  
2 mittelgroße Zwiebeln  
2 EL Öl  
400 g ungebrühte Bratwurst  
2 Dosen (a 850 ml) Tomaten  
2 TL Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
etwas Zucker  
250 g kleine Nudeln (z. B. "Nickis Kindernudeln")  
1 Bund Petersilie

1. Möhren und Zwiebeln schälen. Möhren waschen und grob, Zwiebeln fein würfeln.
2. Öl im großen Topf erhitzen. Wurstmasse in Klößchen aus der Haut direkt ins heiße Öl drücken und darin goldbraun braten. Herausnehmen.
3. 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.
4. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abtropfen lassen. Nudeln und Klößchen in der Suppe erhitzen. Petersilie waschen, hacken und darüber streuen.

### Fleischwurst, Porree-Auflauf mit Käse-Soße 1 Ei

Zutaten:

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

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und würfeln. In 1/8 l leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten weich kochen. Porree putzen, waschen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. In Salzwasser 2 - 3 Minuten blanchieren. Auf einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Pelle der Fleischwurst abziehen, die Wurst in dünne Scheiben schneiden. Milch und Butter / ungehärtete Margarine zu den Kartoffeln geben.

Kartoffelwasser im Topf lassen. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Gouda grob reiben. 2/3 unter das Kartoffelwasser rühren. Petersilie abspülen, trocken schütteln und hacken. Petersilie und das Ei einrühren. Den Porree in eine leicht ge Butter / ungehärtete Margarine Auflaufform geben. Tomaten und Fleischwurst dachziegelartig darauf schichten. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Im Backofen bei 225° C (Umluft: 200° C, Gas: Stufe 4) 25 - 30 Minuten backen.

### Fleischwurst, Tomaten 2 Ei

Zutaten:

2 hart gekochte Eier,  
250 g Fleischwurst,  
4 Tomaten,  
Senf,  
Essig,  
Öl,  
Salz,  
Pfeffer,  
1 Schalotte,  
fein gehackte Petersilie,  
fein gehacktes Basilikum

Zubereitung:

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.

### Gulasch Tomaten Zwiebel GF

Zutaten für 4 Personen  
1 kg gemischtes Gulasch

3 Zwiebeln  
2- 3 Stiele Thymian  
1 kg Tomaten  
2- 3 EL Öl  
2 EL Tomatenmark  
Salz,  
Pfeffer  
1/2 TL Zucker  
Edelsüß- Paprika  
1/8 l trockener Rotwein  
3/4 l Gemüsebrühe  
evtl. 1- 2 EL Soßenbinder  
nach Belieben Kirschtomaten und Thymian

### Zubereitung

1. Fleisch evtl. etwas kleiner schneiden und mit Küchenpapier trockentupfen. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Thymian waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen, Tomaten waschen und grob würfeln.
2. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch darin portionsweise rundherum kräftig bei starker Hitze anbraten. Gesamtes Fleisch wieder zugeben. Zuerst Zwiebel-, dann Tomatenwürfel zugeben und kurz mitbraten.
3. Tomatenmark zufügen und kurz anschwitzen. Thymianblättchen zugeben. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprika würzen. Mit Wein und Brühe unter Rühren ablöschen und aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 1- 1 1/4 Stunden schmoren.
4. Gulasch aufkochen und evtl. mit Soßenbinder binden. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken. Nach Belieben mit Kirschtomaten und Thymian garnieren.

Dazu schmecken Spätzle oder breite Bandnudeln.  
Getränk. z. B. leichter Rotwein oder Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Std.

Pro Portion ca. 590 kcal/2470 kJ., Eiweiß 49 g, Fett 38 g, Kohlehydrate 11 g

Bella Nr. 12/03

### Salami Tomaten Pizza M

Zutaten für 2- 3 Stücke  
2 Stiele Thymian  
100 g passierte Tomaten,

Salz

schwarzer Pfeffer

1 TL Tomatenmark

Edelsüß- Paprika

1 Beutel (230 g) Pizza- Teig Grundmischung "für Pizza und Gemüseku-  
chen"

Mehl für Arbeitsfläche

125 g Mini- Mozzarella- Kugeln

je 125 g gelbe und rote Kirschtomaten

50 g Salami in dünnen Scheiben

2 EL Olivenöl

nach Belieben Salbei und Thymian zum Garnieren

Backpapier

### Zubereitung

1. Thymian grob hacken. Passierte Tomaten, Salz, Pfeffer, Tomatenmark und Edelsüß- Paprika verrühren. Pizza- Teig Grundmischung in eine Rührschüssel geben. 125 ml lauwarmes Wasser zufügen. Mit en Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten (bis sich der Teig vom Schüsselrand löst). Dann nochmals kurz mit den Händen durchkneten.

2. Pizza- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (26 cm Ø) ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit passierten To-  
maten bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 25 Minu-  
ten backen.

3. Mozzarella abtropfen lassen. Tomaten halbieren. Nach ca. 10 Minuten der Backzeit den Pizza- Boden mit Tomaten, Mozzarella- Kugeln und Salami belegen und mit Olivenöl be-  
träufeln. Mit Pfeffer bestreuen. Nach Belieben mit Salbei und Thymian garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Pro Stück ca. 560 kcal, E 19 g, F 31 g, KH 49 g

Mini Nr. 12/04

### Salami, Tomaten Rucola Pizza

Zutaten für 3 Portionen:

Für den Teig:

200 ml Wasser

400 g Mehl (Weizenmehl Typ 405)

$\frac{3}{4}$  TL Salz

$\frac{3}{4}$  TL Zucker

30 g Hefe

Für den Belag:

1 Dose/n Tomate(n) (Pizzatomaten)  
200 g Parmesan, gerieben  
4 EL Öl (Olivenöl)  
1 Bund Rucola  
50 g Salami, in Scheiben, hauchdünn  
3 EL Essig (Rotweinessig)  
Salz und Pfeffer  
Zucker

Zubereitung:

Teigzutaten kneten, bis ein glatter Teig entsteht. 30 Min. gehen lassen. Pizzateig auf ein Backblech rollen. 1 EL Olivenöl auf den Teig streichen. Erst Pizzatomaten, dann die Salami, dann den geriebenen Parmesan darüber geben. Evtl. noch 30 Min. gehen lassen (je nachdem, wie dick Ihr den Teig am liebsten mögt). Backofen auf 160 Grad vorheizen, Pizza ca. 30 Min. backen. In der Zwischenzeit Essig, restliches Öl, etwas Salz, Pfeffer und Zucker vermischen. Gewaschenen, gezupften Rucola hineingeben. Rucola auf der heißen Pizza verteilen und servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Schinken gefüllte Tomaten

8 mittlere Tomaten,  
20 dag Champignon,  
10 dag Schinken,  
2 Bund Schnittlauch,  
3 EL Mayonnaise,  
1 EL Rahm,  
Salz,  
Pfeffer,  
Zitronensaft,  
2 EL Öl,  
1 EL Zwiebel

Champignon und Zwiebel fein hacken, Zwiebel in Öl anrösten, Pilze dazugeben. Zitronensaft, Salz und Pfeffer darunter mengen. Tomaten abkappen, aushöhlen, umgedreht ausrinnen lassen. Mayonnaise und Rahm glatt rühren. Pilzmasse, Schinken und Schnittlauch dazugeben. In die Tomate füllen und mit Schnittlauch bestreuen

zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) ,27.11.2004

### Schinken Mozzarella Püreeauflauf

Salz

1/8 l (125 ml) kalte Milch

1 Beutel PFANNI Kartoffel-Püree "Das Lockere" (3 Portionen)

300 g Tomaten

250 g Mozzarella

1-2 gepresste Knoblauchzehen

weißer Pfeffer

1 Bund Basilikum

50 g roher Schinken (in dünnen Scheiben geschnitten)

Fett für die Form

Zubereitung:

1. 1/4 l (250 ml) Wasser mit 1/2 TL Salz aufkochen. Vom Herd nehmen, kalte

Milch dazugießen und Püreeflocken mit dem Rührlöffel kurz einrühren.

2. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Tomatenscheiben mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Einige Blätter Basilikum abzupfen und den Rest hacken. Jeweils eine Scheibe Mozzarella und ein Basilikumblatt mit

einer 1/2 Scheibe Schinken umwickeln.

3. Abwechselnd 1 EL Püree, 1 Scheibe Tomate und 1 Schinken- Mozzarella- Päckchen in die gefettete Form schichten. Im vorgeheizten Backofen bei

225 °C (Gas: Stufe 4/Umluft: 200 °C) ca. 20 Minuten backen. Mit gehacktem Basilikum bestreuen.

### Schinken Tomaten- Ciabatta- Auflauf M

(4 Port.)

- 1 Ciabatta-Brot (400-500 g )
- 2 - 4 EL Olivenöl
- 375 Gramm Mozzarella
- 5 mittelgroße Tomaten (600 g )
- 50 Gramm Parmesan am Stück
- 1 Knoblauchzehe
- Fett für die Form

- Salz
- Pfeffer
- 2 TL. getrocknete italienische Kräuter
- 150 Gramm gekochter Schinken in dünne Scheiben
- 1 Pack. (370 g ) stückige Tomaten mit Zwiebeln

Backofen vorheizen 200 Grad. Chiabatta in Scheiben schneiden und von jeder Seite mit Öl einstreichen bzw. beträufeln Aufs Blech legen und im heißen Ofen c. 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 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.

Zubereitungszeit: 60 Minuten  
 Brennwert: 703 kcal (2940 k Joule)  
 Eiweiß: 51 Gramm  
 Fett: 27 Gramm  
 Kohlenhydrate: 59 Gramm

## Schinken Tomatengemüse mit Nudeln

Ab dem 10. Monat

### ZUTATEN:

120 reife Tomaten  
 1/2 TL Butter / ungehärtete Margarine  
 Salz,  
 Pfeffer  
 Basilikum  
 120 g Spaghetti  
 60 g magerer, gekochter Schinken

### ZUBEREITUNG:

Der Schinken wird von Fetträndern befreit und fein gewürfelt. Die Nudeln werden in kochendes Salzwasser gegeben, mit einer Gabel leicht umgerührt und in 15 Minuten weich gekocht. Ohne Deckel! Nach dem Abgießen des Wassers die Nudeln zerdrücken oder fein schneiden. Die Tomaten, nach dem Waschen, mit kochendem Wasser übergießen, die Haut abziehen und in grobe Stücke schneiden.

Nun gibt man die Butter / ungehärtete Margarine (oder Pflanzenmargarine) in einen Topf, lässt sie heiß werden und schäumen und gibt dann die Tomatenstücke dazu. Sie werden 5 Minuten auf kleinster Flamme gedünstet und beim gelegentlichen Rühren zu Mus zerdrückt. Dann nimmt man den Topf vom Herd, gibt Nudeln und Schinken hinzu, verrührt das Ganze und schmeckt ab.

Aus Über 100 Babymenüs

### Schinken- Tomatenreis-Auflauf

6 Tomaten häuten, Stielansätze entfernen und würfeln.

1 Zwiebel fein hacken.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel zusammen mit Reis (bei mir waren es 2 Beutel) darin dünsten. Mit 300ml Gemüsebrühe ablöschen, Tomatenstücke einrühren. Das Ganze zugedeckt kurz aufkochen lassen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Eine Auflaufform fetten.

Gekochten Schinken klein würfeln (bei mir waren es zwei 1/2cm dicke Scheiben)

1 Bund Basilikum fein hacken.

Die Hälfte vom Reis in die Auflaufform geben, Schinken und Basilikum darauf verteilen, mit dem restlichen Reis bedecken.

Geriebenen Käse überstreuen und 15 Minuten in den Ofen geben.

Dazu gab es grünen Salat.

### Schinkenspeck Gefüllte Tomaten

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 große Fleischtomaten  
2 Zucchini (a ca. 200 g)  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
200 g Schinkenspeck  
3 EL Olivenöl,  
Salz,  
Pfeffer  
1 Bund Basilikum  
80 g Comte- Käse  
4 EL Schmand  
100 ml Weißwein  
150 ml klare Brühe (Instant)  
2 Lorbeerblätter  
je 1 Zweig Thymian und Rosmarin

1. Von den Tomaten jeweils einen Deckel abtrennen, das Innere entfernen und umgedreht abtropfen lassen. Die Zucchini und die Zwiebel fein würfeln. Den Knoblauch grob hacken.

2. Speck in kleine Würfel schneiden. 2 EL Öl erhitzen. Speck, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Zucchini zufügen und mitdünsten. Salzen und pfeffern.

3. Tomatendeckel in Stücke teilen. Die Basilikumblätter abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken und mit den Stückchen unter die Zucchini- Masse heben. Die Tomaten damit füllen. Den Käse und den Schmand darüber geben.

4. Das Gemüse in eine feuerfeste Form geben. Wein und Brühe angießen. Lorbeer, Thymian und Rosmarin in den Sud geben. Rest des Öls über die Tomaten träufeln. Im heißen Ofen (E- Herd: 200°C; Umluft: 175°C; Gas-herd: Stufe 3) ungefähr 10 Minuten überbacken. Mit Basilikum garniert servieren.

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

Nährwert: pro Portion ca. 1760 kJ/420 kcal, E 15 g, F 32 g, KH 12 g

Vida Nr. 42/02

#### [Schwein Koteletts, Mozzarella Tomaten](#)

Ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 Tomaten  
4 Schweine- Stielkoteletts (a ca. 250 g)  
2 EL Öl  
Salz,  
Pfeffer  
125 g Mozzarella- Käse  
2- 3 Stiele Basilikum

### Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen. Eine Tomate in Scheiben schneiden, übrige fein würfeln.
2. Koteletts waschen und trocken tupfen. 1 EL Öl erhitzen. Koteletts darin von jeder Seite 3- 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.
3. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomatenwürfel zugeben und 4- 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen. Koteletts in eine ofenfeste Form geben. Tomatensoße, Mozzarella, Tomatenscheiben und Basilikum auf den Koteletts verteilen. Würzen. Im vorgeheizten Backofen (E- Herd: 200 °OC / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken. Dazu schmecken Kartoffelgnocchi oder Bandnudeln.

Getränk. z. B. leichter Weißwein oder Mineralwasser.

### Wichtige Nährwert- Angaben

Pro Portion ca.

380 kcal/1590 kJ

Eiweiß 49g

Fett 19g

Kohlenhydrate 2g

### Profi- Tipp:

Wer gern Mozzarella isst, sollte Büffelmilch- Mozzarella probieren. Leider nicht billig - aber ein besonderer Genuss.

Bella Nr. 34/03

## Schwein, Deftiger Tomatentopf GF

400 g Kartoffeln,  
750 g Fleischtomaten,  
500 g Schweinenacken,  
2-3 EL Öl,  
Salz,  
Pfeffer,  
Kräuter der Provence,  
1/4 l Gemüsebrühe,  
2 Stangen Porree,  
150 g gelbe Kirschtomaten, (Ich nehme allerdings rote)  
evt. Kräuter zum Garnieren

Kartoffeln schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Fleischtomaten putzen, waschen. Mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Tomaten in Spalten schneiden. Fleisch waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze rundherum 6-8 Minuten kräftig braten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Kartoffeln zufügen und ca. 4 Minuten mitbraten. Die Fleischtomaten dazugeben und kurz mitschmoren. Mit Brühe ablöschen und ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Inzwischen Porree und Kirschtomaten putzen und waschen. Tomaten halbieren. Porree in Stücken schneiden, nach der Hälfte der Garzeit zufügen und mitgaren. Kirschtomaten 5 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen und unterheben. Tomaten-Topf nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit frischen Kräutern garniert servieren.

## Schweinefilet 1 Eiweiß

500 g Schweinefilet  
1 Eiweiß  
1 El. Maisstärke  
1 El. Reiswein  
50 g Erbsen  
1 Frühlingszwiebel

Würzmischung:  
je eine Prise Salz und Pfeffer( Sezuan- Pfeffer)  
1 EL. Zucker  
1 El. Tomatenmark  
1 El. Reiswein  
1 El. Essig  
1 El. Sojasauce  
2 Tassen Hühnerbrühe

Fleisch in Scheiben schneiden und mit Eiweiß, Reiswein und Maisstärke vermischen. Das Öl in einem hohen Topf erhitzen und das Fleisch frittieren und durch ein Sieb geben. Etwas Öl in eine Pfanne geben. Erbsen und Frühlingszwiebel kurz anbraten und mit der Würzmischung ablöschen.

Fleisch

in die Sauce geben und alles gut durchkochen lassen. Das fertige Gericht kann mit Frühlingszwiebelringen bestreut werden.

## Schweinefilet mit Tomaten

und Mozzarella überbacken

Zutaten für 4 Portionen

600 g Schweinefilet

2 Zehe/n Knoblauch

2 Tomate(n)

1 Kugel/n Mozzarella

Basilikum

Öl, zum Braten

Salz und Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

Das Schweinefilet waschen und mit Küchentüchern trocknen.

Nun in Scheiben schneiden und in der heißen Pfanne, mit dem Öl braten.

Mit Salz, Pfeffer und dem gepressten Knoblauch würzen. Die Tomaten und den Mozzarella halbieren und in Scheiben schneiden.

Die gebratenen Filetscheiben in eine flache Auflaufform legen und mit den Tomaten belegen. Schön mit dem kleingezupften Basilikum bestreuen und die Mozzarellascheiben auf die Tomaten legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 250 ° überbacken, bis der Käse zerlaufen und leicht gebräunt ist.

Zur Deko mit Basilikumblättchen belegen.

Geht sehr schnell, dazu frisches Baguette reichen.

## Schweinefilet Tomatenrelish GF

1 kleines Schweinefilet

3 Schalotten, fein geschnitten

2 Knoblauchzehen, gepresst

150 ml Gemüsebrühe

2 Fleischtomaten, enthäutet

1 EL Tomatenmark

1/8 l Weißwein

1 EL Zitronensaft

1 Bund Basilikum, fein geschnitten

1Msp Piment  
1 frisches Lorbeerblatt  
1/2 TL Zucker  
Salz, Pfeffer  
Butter / ungehärtete Margarine  
Olivenöl

Die Tomaten enthäuten und würfeln. Zwei gewürfelte Schalotten in einer Pfanne mit Olivenöl und einer Knoblauchzehe anschwitzen. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Das Tomatenmark hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Die gewürfelten Tomaten dazugeben und mit 1/8 l Gemüsebrühe auffüllen. Alles gut durchkochen, so dass eine gewisse Sämigkeit erreicht wird. Dann in eine Schüssel umfüllen und Basilikum, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz zugeben und vermischen. Das Schweinefilet in Medaillons schneiden, diese leicht plattieren und mit Pfeffer und Salz würzen. In einer Pfanne mit Butter / ungehärtete Margarine die Medaillons von beiden Seiten jeweils fünf Minuten bei geringer Hitze braten, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In der Fleischpfanne eine gewürfelte Schalotte und eine Knoblauchzehe braun rösten und mit 4 EL Gemüsebrühe ablöschen. Piment und Lorbeerblatt begeben und kurz aufkochen lassen. Die Medaillons anrichten, mit dem Bratensaft begießen und mit dem Tomatenrelish servieren.

### Schweinefilet überbacken

Zutaten für 4 Personen  
8 große Tomaten  
30 g Parmesankäse  
1 Bund Petersilie  
abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone  
2 EL + 50 g weiche Butter / ungehärtete Margarine  
Salz,  
Pfeffer  
1 Baguettebrot  
2 Knoblauchzehen  
400 g Schweinefilet  
2 EL Öl  
Zitrone und Melisse zum Garnieren

### Zubereitung

1. Tomaten waschen. Haut kreuzweise etwas einritzen und in eine ofenfeste, gefettete Form geben. Parmesan reiben. Petersilie waschen und fein hacken. Käse, Petersilie, Zitronenschale und 2 EL Butter / ungehärtete Margarine verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Tomaten vertei-

len. Tomaten im vorgeheizten Backofen (E- Herd. 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 12- 15 Minuten backen.

2. Baguette längs halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit 50 g Butter / ungehärtete Margarine verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Baguettehälften mit der Knoblauch Butter / ungehärtete Margarine bestreichen. Mit in den Ofen legen und ca. 5 Minuten mit backen.

3. Schweinefilet waschen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. In ca. 8 Medaillons schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Medaillons darin von jeder Seite 3- 4 Minuten braten. Würzen. Knoblauchbrot in Stücke schneiden.

4. Tomaten, Medaillons und Knoblauchbrot auf einer Platte anrichten und mit Zitrone und Melisse garnieren.

Getränk: z. B. Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 410 kcal/1720 kJ. ,Eiweiß 33 g, Fett 22 g, Kohlenhydrate 21 g

Bella Nr. 28/03

## Schweinemedailleurs Mozzarella Gratin GF

2 Schweinefilets (ca. 600 g)

2 EL Öl

Salz

Pfeffer

500 g Tomaten

250 g Mozzarella

1/2 Topf Basilikum

3 EL Olivenöl

1. Schweinefilets in Medailleurs schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Medailleurs darin (eventuell in 2 Portionen) unter Wenden kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

2. Tomaten in dicke Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Basilikumblättchen, bis auf einige zum Garnieren, abzupfen.

3. Eine Gratinform fetten und die Medailleurs, Tomaten und Mozzarella-scheiben fächerförmig hineinschichten. Dabei Basilikumblättchen zwischen die einzelnen Scheiben legen.

4. Das Gratin mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 °C ca. 15 Minuten backen. Mit restlichem Basilikum bestreuen und garnieren. Dazu schmeckt Ciabatta- Brot.

Ergibt ca. 4 Portionen

Zubereitung: ca. 30 Minuten

kcal/Portion: ca. 430

Fett/Portion: ca. 26 g

Extra Tipp

Wer es etwas würziger mag, streut vor dem Backen noch ca. 50 g frisch geriebener Parmesan oder Pecorino- Käse gleichmäßig über das Gratin.

Avanti Nr. 11/04

### Schweinemedallions Tomaten überbackene

1 große Schweinelende

1 Dose stückige Pizzatomen oder geschälte, ganze Tomaten

1 Beutel geriebener Käse (Emmentaler, Gouda)

1 mittlere Zwiebel - gehackt -

2 bis 3 Knoblauchzehen - gehackt -

Salz, Pfeffer, Fondor, Fett zum Anbraten

Die Schweinelende falls nötig enthäuten und in Medallions schneiden, salzen, pfeffern und in dem Fett braten.

Das Fleisch warmstellen und in dem Bratenfond Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Die Tomaten (ganze,

geschälte vorher etwas zerkleinern) dazugeben und alles durchkochen lassen. Jetzt nur noch mit den Gewürzen

abschmecken und über die Schweinemedallions geben. Den Käse darüber streuen und alles ca. 5 bis 10 Minuten

unter dem Grill oder im Backofen (ca. 170 Grad) überbacken.

Dazu passt ein knackiger Salat. Als weitere Beilage ist Reis oder Nudeln zu empfehlen.

### Speck , Tomaten und Gurken 3 Ei G

Den Teig

100 g Frühstücksspeck,

2 Ei Öl,

150 g Mehl,

1 Msp. Backpulver,

150 ml Milch,

1 TL Zucker,  
Salz,  
3 Eier,  
50 g Greyerzer Käse,

Sonstiges  
500 g Tomaten,  
1/2 Salatgurke,  
Salz, Pfeffer,  
1/2 Bund Schnittlauch.

Speck in sehr kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen und Speck darin braten.

Aus Mehl, Backpulver, Milch, Zucker, Salz und Eiern einen Teig rühren. Speck mit Öl unterrühren. Teig 30 Minuten quellen lassen. Käse fein reiben und unter den Teig rühren. Aus dem Teig Waffeln backen. Tomaten und Gurke in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Waffeln mit Gurke und Tomaten anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

### Speck Lauch Suppe

2 gewürfelte Zwiebeln und  
200 g Räucherspeck kurz andünsten.  
3 Stg. Lauch in Ringen  
500 g Mett anbraten  
1 kl. Ds Pilze kurz anbraten - alles mischen und mit  
1 L Brühe auffüllen  
1 gr. Ds zerkleinerte Tomaten zufügen, durch köcheln lassen  
300 g Kräuterschmelzkäse zufügen und auflösen  
1 Becher Sahne unterheben, erwärmen aber nicht kochen. Mit  
Salz und  
Pfeffer abschmecken.

### Speck Tomaten und Gurken 3 Ei G

Den Teig  
100 g Frühstücksspeck,  
2 Ei Öl,  
150 g Mehl,  
1 Msp. Backpulver,

150 ml Milch,  
1 TI Zucker,  
Salz,  
3 Eier,  
50 g Greyerzer Käse,

Sonstiges  
500 g Tomaten,  
1/2 Salatgurke,  
Salz, Pfeffer,  
1/2 Bund Schnittlauch.

Speck in sehr kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen und Speck darin braten.

Aus Mehl, Backpulver, Milch, Zucker, Salz und Eiern einen Teig rühren. Speck mit Öl unterrühren. Teig 30 Minuten quellen lassen. Käse fein reiben und unter den Teig rühren. Aus dem Teig Waffeln backen. Tomaten und Gurke in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Waffeln mit Gurke und Tomaten anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) ,27.11.2004

**Vegetarisch, ab hier**

**Alles was woanders nicht passt**

**Boretsch vegetarisch**

Zutaten für 4 Portionen

800 g Weißkohl  
300 g Rote Bete  
200 g Möhre(n), in Würfeln, fertig gegart  
100 g Knollensellerie, in Würfeln, fertig gegart  
200 g Kartoffeln, roh  
3 EL Tomatenmark, oder Paprikamark  
1 Bund Petersilie  
Knoblauch  
Zitronensaft  
3 EL Öl  
Salz und Pfeffer

250 ml Joghurt, natur

#### ZUBEREITUNG

Die gut gewaschene Rote Bete in Würfel schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Im Öl und ganz wenig Wasser etwa 20 Min. dünsten. dazu den gewürfelten Weißkohl und etwas Wasser geben und nochmals 10 Min. garen. Danach die Kartoffeln in Würfelchen zugeben und weichdünsten. Alles zusammen schütten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt mit dem Tomatenmark, etwas Knoblauch und der feingehackter Petersilie cremig schlagen und kurz vor dem Servieren unter die heiße Suppe ziehen.

### Bruschetta mit Tomaten und Pecorino

Zutaten für 2 Portionen

1 Brot (Chiabatta)  
1 Zehe/n Knoblauch  
6 Tomate(n)  
100 g Käse (Pecorino)  
Salz und Pfeffer  
Basilikum

#### ZUBEREITUNG

Das Chiabatta Brot in ca. 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Pecorino reiben.

Jede Scheibe Brot toasten, dann mit Knoblauch einreiben. Zuerst die mit Salz, Pfeffer und Basilikum gewürzten Tomaten, dann den Käse darüber geben.

In den 200 Grad vorgeheizten Backofen solange backen, bis der Käse beginnt, braun zu werden.

### Gefüllte Tomaten mit Mascarpone 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

8 Fleischtomate(n)  
250 g Mascarpone  
2 Zehe/n Knoblauch, fein zerdrückt  
½ Bund Basilikum  
30 g Pinienkerne, geröstet  
80 g Käse (Grana Padana), frisch gerieben  
2 Ei(er), davon das Eigelb  
Salz

Pfeffer, frisch gemahlen  
2 Ei(er), davon das Eiweiß  
Fett für die Form

#### ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden, Tomaten aushöhlen. Mascarpone mit dem Knoblauch glatt rühren. Basilikum grob hacken, mit den gehackten Pinienkernen, dem Käse und den Eigelben unter den Mascarpone rühren, salzen, pfeffern, steif geschlagenes Eiweiß unterheben. Die Masse in die Tomaten füllen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Im Backofen etwa 15 Minuten goldbraun backen.

#### Kutscher - Nudeln

Nudeln mit Tomaten-Basilikum

Zutaten für 6 Portionen  
750 g Nudeln (Spaghetti)  
6 reife Tomate(n)  
4 Zehe/n Knoblauch  
1 Prise Chili  
150 ml Öl (Olivenöl)  
125 g Käse (Ricotta oder Pecorino), gerieben

#### ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen.

Tomaten schälen und hacken und mit dem Saft der Tomaten in eine Schüssel geben. Den Knoblauch, Basilikum und Chiliflocken mit einer Prise Salz im Mixer zerkleinern und mit dem Olivenöl zu einer cremigen Paste verrühren. Jetzt die Tomaten und die Knoblauchpaste miteinander vermischen.

Nudeln abgießen (ein paar Löffel des Nudelwassers aufheben) und in eine Schüssel geben; geriebenen Käse dazugeben und mit dem aufgehobenen Nudelwasser übergießen.

Nudeln mit der Sauce verrühren und vor dem Servieren mit dem restlichen Käse bestreuen.

#### Pecorino Klößchen                      2 Ei

150 ml Milch  
30 g Butter / ungehärtete Margarine  
;Salz

- 80 g Mehl
- 2 Eier (L)
- 80 g Pecorino
- 1 El Basilikum; frisch gehackt

Die Kalbsknochen in reichlich kochendem Wasser blanchieren, in ein Sieb schütten und zuerst heiß, dann kalt abspülen. Danach die Knochen in einem großen Topf mit dem Wasser und Salz zum Kochen bringen. Eventuell

entstehenden Schaum mit der Schöpfkelle abschöpfen und die Hitze reduzieren, damit der Fond leise kocht. Nach 30 Minuten Kochzeit das grob

zerteilte Suppengrün, die Beinscheibe, die Zwiebeln, die Hälfte der Tomaten, die Lorbeerblätter und die Pfefferkörner in den Topf geben. Den Fond weitere 3 Stunden gerade über dem Siedepunkt kochen lassen. Zwischendurch immer wieder den Schaum abschöpfen. Dann den Fond durch ein

feines Sieb passieren und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Das Rinderhack, die restlichen Dosentomaten, das Eiweiß und die Hälfte der Basilikumblätter vermischen und in die abgekühlte Brühe geben. Bei mittlerer Hitze langsam aufkochen lassen. Dabei darauf achten, dass die Consomme nicht sprudelnd kocht. Von der Kochstelle nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Dann die Consomme vorsichtig mit einer Suppenkelle durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb gießen (das muss ganz langsam geschehen, sonst wird die Consomme nicht klar!). Die Consomme eventuell mit etwas Salz abschmecken. Für die Klösschen die Milch mit der Butter / ungehärtete Margarine und

etwas Salz aufkochen, das Mehl auf einmal dazuschütten und mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich auf dem Topfboden ein weißer Belag bildet und sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst. Den Kloß in eine Schüssel geben und 5 Minuten abkühlen lassen. Die Eier nacheinander unter die Masse rühren, den Pecorino auf der Haushaltsreibe fein reiben und mit dem gehackten Basilikum unter die Brandteigmasse heben. In einem flachen Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Mit einem Teelöffel von der Masse Klösschen abstechen, portionsweise ins Wasser gleiten lassen und 4 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Die gegarten Klösschen mit der Schaumkelle herausheben und abschrecken. Gut abtropfen lassen. Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten.

Die Tomaten vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die restlichen Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Zum Anrichten die Klösschen in etwas Consomme erwärmen und mit den Tomatenwürfeln und den Basilikumstreifen in vorgewärmte Suppentassen geben, mit der heißen Suppe begießen.

## Rührei mit Tomaten 2 Ei

Zutaten für 1 Portionen

- 2 Ei(er)
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 TL Kräuter, frisch
- etwas Milch, alternativ Sahne
- 1 Tomate(n)

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten gut vermischen und quirlen (mit einem Handquirl). Die Tomaten in Schiffchen schneiden. Die Eiermasse in eine bereits heiße Pfanne gießen und kurz anstocken lassen, dann die Tomaten dazu und immer langsam rühren.

## Tortilla Kartoffel Tomaten 8 Ei GF

Zutaten für 4 Portionen

- 750 g Kartoffeln
- 350 g Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Eier
- 1 EL geriebener Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- 1- 2 Stiele Salbei
- 1- 2 EL Olivenöl

### Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Anschließend abgießen, abschrecken und schälen. Kartoffeln etwas abkühlen lassen, dann in Scheiben schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Eier und Parmesan verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salbeiblättchen abzupfen.

2. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Pfanne mit Tomatenscheiben auslegen. Kartoffeln darauf verteilen. Mit übrigen Tomatenscheiben und Salbei abschließen. Eier darüber gießen. Zunächst bei schwacher Hitze ca., 20 Minuten stocken lassen.

3. Tortillarand vorsichtig mit einem Teigschaber lösen und Tortilla auf einen Deckel gleiten lassen. Tortilla wenden und in der Pfanne weitere ca. 10 Minuten garen. Mit Salbeiblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden  
Pro Portion ca. 350 kcal, E 21 g, F 17 g, KH 25 g

### Unser Tipp

So geht's ohne Wenden:

Tortilla in einer ofenfesten Pfanne die letzten 10 Minuten bei 175 °C im Backofen garen.

Mini Nr. 34/03

## Aubergine + Avocado

### Aubergine Gemüsepfanne

Zutaten für 2 Portionen

- 1 große Zwiebel(n), weiße
- 1 Zwiebel(n), rote
- 1 Aubergine(n)
- 4 Tomate(n) oder geschälte Tomaten aus der Dose
- 100 g Kokoscreme
- 1 EL Currypaste
- 3 EL Öl (Olivenöl)
- 1 Zehe/n Knoblauch, (wahlweise)
- 1 Paprikaschote(n), (wahlweise)

### ZUBEREITUNG

Zwiebeln in grobe Stücke schneiden, Knoblauch fein hacken, Aubergine (und Paprika) in Stücke schneiden und salzen, Tomaten achteln, Kokoscreme in einem Kaffeebecher heißem Wasser auflösen

Zubereitung:

Zwiebeln und Currypaste in heißem Öl in einer großen beschichteten Pfanne anbraten. Auberginen dazu, kurz anbraten lassen. Dann die aufgelöste Kokoscreme dazu. Nach einer Weile die Tomaten dazugeben und das ganze gar schmoren lassen.

Dazu Reis.

Tipps:

Thailändische Currypaste gibt es in verschiedenen Variationen im Asialaden. Nicht vom strengen Geruch abschrecken lassen, schmeckt wirklich gut. Je nach dem, wie scharf man es möchte einen TL bis einen EL davon verwenden. Kokoscreme gibt es auch (preisgünstig) im Asialaden.

Eignet sich auch für den Wok.

## Auberginen - Tomaten - Zwieback

Zutaten für 4 Portionen

12 Stück Zwieback

80 g Knoblauch - Mayonnaise,

1 kleine Aubergine(n)

2 große Tomate(n)

### ZUBEREITUNG

Die Zwiebäcke mit der Knoblauchmayonnaise bestreichen. Tomaten und Aubergine in je 12 Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben melieren, von beiden Seiten kurz anbraten und aus der Pfanne auf die Zwiebäcke legen. Darauf die Tomaten legen und sofort verzehren.

## Auberginen - Tomaten Salat

Türkischer

Zutaten für 4 Portionen

1 m.- große Aubergine(n)

4 Tomate(n)

3 Zehe/n Knoblauch

Cayennepfeffer

Pfeffer

Salz

Öl, zum Braten

### ZUBEREITUNG

Die Aubergine waschen, in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und einige Minuten stehen lassen, damit die Flüssigkeit entzogen wird. Im Öl die zerhackten Knoblauchzehen anbraten. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen, würfeln, in die Pfanne tun. Die angebratene Aubergine mit Gewürz abschmecken und in die Schüssel geben. Die Tomaten sollen gleich behandelt werden (gehäutet schmecken sie natürlich besser). Die Tomaten auf die Auberginenstücke verteilen. Den Salat kann man sowohl warm, als auch kalt essen. Dazu schmeckt Baguette am besten.

## Auberginen-Aufstrich mit Kräutern

2 große Auberginen

1 große Knoblauchzehe, zerquetscht

2 reife Tomaten, die Samen entfernt, kleingeschnitten

2 EL Olivenöl

2 TL Zitronensaft  
2 TL gehacktes frisches Basilikum  
2 TL gehackte frische Petersilie  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Den Ofen auf 180° C vorheizen. Auberginen waschen und mit einer Gabel an verschiedenen Stellen anpicken. Auf dem Backblech 30 - 45 Minuten backen, bis die Auberginen weich werden und anfangen einzufallen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Nachdem die Auberginen genügend abgekühlt sind, diese halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben oder einfach die Haut abziehen. In kleine Würfel schneiden oder pürieren und in einer großen Schüssel mit den verbleibenden Zutaten gut verrühren. Bei Raumtemperatur oder gekühlt servieren.

### Avocadocreme mit Tomaten GF

Zutaten:

8 kleine Tomaten,  
2 reife Avocados,  
1 Zitrone,  
1 Schalotte (fein gehackt),  
je 1/2 grüne und rote Paprika (in kleine Würfel geschnitten),  
Salz,  
1 Msp Chilipulver

Zubereitung:

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.

### Auflauf

#### Auberginen-Auflauf GF S

Zutaten für 4 Portionen  
250 g Makkaroni  
Salz  
500 g Auberginen  
100 g Lauchzwiebeln  
8-10 EL Olivenöl

1 Packung (200 g) passierte Tomaten  
1/8 l Gemüsebrühe (Instant)  
Pfeffer  
150 g Schafskäse  
1/2 Töpfchen Rosmarin  
ca. 50 g Mehl  
3 große Fleischtomaten  
40-50 g grüne Oliven mit Mandelkernen gefüllt  
Fett für die Form

#### Zubereitung

1. Makkaroni in ca. 5 cm lange Stücke brechen und in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen. Anschließend abgießen. kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Auberginen putzen, waschen. in dicke Scheiben schneiden. Scheiben nebeneinander legen, salzen und mit Küchenpapier bedecken.
3. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 1-2 EL Öl erhitzen und Lauchzwiebeln darin andünsten. 1 EL Zwiebelringe herausnehmen. Tomaten und Brühe zu den restlichen Zwiebeln geben, aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln mit Soße mischen.
4. Käse würfeln. Rosmarin waschen und, bis auf eines zum Garnieren, hacken.
5. Auberginen trockentupfen, in Mehl wenden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen darin portionsweise unter Wenden goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte von Auberginen, Tomaten, Schafskäse, Oliven und Rosmarin in eine gefettete Form geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln darauf verteilen. Mit restlichem Gemüse, Käse und Oliven belegen. Danach mit Rosmarin, Salz, Pfeffer und Lauchzwiebelringen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen. Mit Rosmarin garnieren.

Arbeitszeit etwa 45 Min.  
Garzeit etwa 45 Minuten

#### Auflauf mit Bohnen GF

Für 4 Personen:  
500 g kleine Kartoffeln  
40 g Mehl  
40 g Butter / ungehärtete Margarine/Margarine  
500 ml Milch  
250 ml Gemüsebrühe (Inst.)

1 Lorbeerblatt  
1 Zweig Rosmarin  
1 kg grüne Bohnen  
Salz  
6 Schalotten  
500 g Kirschtomaten  
geriebene Muskatnuss  
100 g Gouda- Käse  
Petersilie zum Garnieren

1. Kartoffeln in Salzwasser etwa 20 Minuten kochen. Anschließend kalt abschrecken, die Schale abziehen und längs in Hälften teilen, Mehl in heißem Fett anschwitzen. Milch und Brühe angießen. Das Lorbeerblatt und den Rosmarinzweig zufügen. Dann alles ungefähr 15 Minuten köcheln lassen.

2. Bohnen in siedendem Salzwasser 12 Minuten garen, Schalotten und Tomaten halbieren, mit den Kartoffeln und Bohnen in eine Auflaufform (zirka 28 x 19 cm, 3 Liter Inhalt) schichten.

3. Lorbeer und Rosmarin aus der Bechamelsoße entfernen. Diese mit Salz und Muskat würzig abschmecken und über das Gemüse gießen, Käse reiben, darauf streuen, Im heißen Ofen (E- Herd: 200°C; Umluft: 175°C; Gas: Stufe 3) 25- 30 Minuten überbacken. Mit Petersilie garnieren.

Zeitaufwand: ca., 1 1/4 Stunden

Nährwert: pro Portion ca. 2010 kJ/480 kcal, E 24 g, F 22 g, KH 49 g

Vida Nr. 33/03

## Auflauf mit Schafskäse      5 Ei      GF

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg vollreife Eiertomaten  
2 EL Butter / ungehärtete Margarine  
je 1/2 TL getrockneter Oregano und Basilikum  
etwas getr. Thymian  
1 Knoblauchzehe  
500 g milder Schafskäse  
4 EL Sauerrahm  
5 Eier  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Knoblauchöl

So wird's gemacht:

Die Tomaten überbrühen, häuten, in große Stücke teilen und in eine gefettete Form legen. Mit den Kräutern bestreuen. Den Backofen auf

225 Grad vorheizen. Knoblauch abziehen, hacken. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Sauerrahm, Knoblauch und Eiern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Tomaten verteilen. Mit dem Knoblauchöl beträufeln. Etwa 20 Min. überbacken, bis die Ei-masse stockt und goldgelb wird. Dazu passt frisches Fladenbrot.

Zubereilungszeit: etwa 40 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten.

## Tomaten Bohnen Auflauf                      GF

Zutaten für 4 Personen

500 g Kartoffeln

750 g grüne Bohnen

Salz,

Pfeffer

40 g Butter / ungehärtete Margarine/Margarine

40 g Mehl

1/2 l Milch

1/4 l Gemüsebrühe

2- 3 Stiele Majoran

geriebene Muskatnuss

6 Schalotten oder kleine Zwiebeln

500 g Kirschtomaten

100 g Gouda-Käse

Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Dann abgießen, abschrecken und schälen. Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Dann abtropfen lassen.

2. Fett in einem Topf erhitzen. Mehl zugeben und goldgelb anschwitzen. Mit Milch und Brühe unter Rühren ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, Dabei gelegentlich umrühren. Majoran waschen, hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Schalotten schälen und halbieren. Tomaten waschen und halbieren. Kartoffeln längs halbieren oder vierteln und mit Bohnen, Schalotten und Tomaten in eine Auflaufform geben. Die Bechamelsoße darüber gießen. Käse grob darüber reiben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft:

175 °C / Gas: Stufe 3) 25- 30 Min. überbacken. Mit Petersilie garnieren.  
Getränk: z. B. kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Pro Portion ca. 590 kcal/2470 kJ. 18 g, Fett 39 g, Kohlenhydrate 38 g

Bella Nr. 28/03

## Tomaten- Gratin mit Mozzarella und Zwiebeln

Für 4 Personen:

1,2 kg Tomaten \*

Pfeffer, Paprika, Salz

1-2 Knoblauchzehen oder 1/2 TL Knoblauchpulver

150 g gelbe Peperoni \* (1 mittlere)

120 g Zwiebeln \*

1-2 EL Aceto Balsamico

1/2 TL Oregano, getrocknet \*

1 Kugel Mozzarella \* (150 g) z. B. LIFESTYLE

100 g Greyerzer, gerieben

1/2 Bund Basilikum, frisch

Zubereitung:

Von den Tomaten den Stielansatz herausschneiden, dann in ca. 5 mm dicke

Scheiben schneiden und in eine große Gratinform oder auf ein eckiges Blech verteilen. Tomaten mit Pfeffer, Paprika und Salz würzen.

Knoblauchzehen schälen, fein scheibeln, über die Tomaten geben (oder Knoblauchpulver darüber streuen).

Peperoni halbieren, entkernen, Zwiebeln schälen, beides in feine Streifen schneiden, ebenfalls über die Tomaten verteilen. Aceto darüber träufeln, mit

Oregano bestreuen, nochmals leicht pfeffern und salzen.

Ofen auf 200°C vorheizen.

Mozzarella halbieren, in dünne Scheiben schneiden, auf dem Gratin verteilen, zuletzt mit Reibkäse bestreuen.

Gratin in Ofenmitte schieben und während 30-40 Minuten backen.

Basilikum in Streifen schneiden, vor dem Servieren über den Gratin streuen.

Zusammen mit Knoblauch- oder Kräuterbrot servieren.

Für 2 Personen: Zutaten halbieren, kleinere Form verwenden.

Vorbereitungszeit: ca. 40 Minuten

Kochzeit: ca. 40 Minuten

## Tomaten-Schafskäse- Auflauf 3 Ei GF

400 g Schafskäse  
500 g Tomaten  
2-3 Eier  
1 Becher Sahne  
Basilikum  
Pfeffer  
Salz  
Muskat(je nach Geschmack)

Schafskäse in schmale Scheiben schneiden, Tomaten ebenfalls und in einer gefetteten kleinen Auflaufform abwechselnd eine Schicht Tomaten eine Schicht Schafskäse usw. aufschichten. Die Eier mit der Sahne verquirlen, alle Gewürze unterrühren und über den Auflauf verteilen, im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 C° so lange backen bis sich eine goldfarbene Kruste gebildet hat. Mit etwas frischem Basilikum garnieren und servieren.  
TIP: Reichen sie Basmatireis dazu und evtl. ein Gläschen Lambrusco!

## Tomatenauflauf

Zutaten für 4 Personen  
500 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
300 g tiefgefrorener Spinat  
Salz  
Pfeffer  
350 g Tomaten  
30 g Butter / ungehärtete Margarine oder Margarine  
30 g Mehl  
1/4 l Tomatensaft  
1/4 l Milch  
geriebene Muskatnuss  
100 g Provolone- oder Gouda-Käse  
Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 15 Minuten garen. Kartoffeln abschrecken, schälen und erkalten lassen.
2. Die Zwiebel schälen und würfeln. Im heißen Öl glasig dünsten. Spinat hinzufügen und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem

Rühren auftauen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Fett schmelzen, Mehl zufügen und unter Rühren kurz anschwitzen. Tomatensaft und Milch nach und nach zugießen. Mit Salz, Pfeffer Und Muskat würzen.

4. Käse reiben. 1/3 zur Seite stellen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln, Tomaten und den Spinat in eine Auflaufform schichten. Dabei jeweils etwas Käse und Soße auf die einzelnen Lagen geben. Auflauf mit Tomatenscheiben bedecken. Zum Schluss mit dem zur Seite gestellten Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C 35 Minuten backen. Mit Basilikum garnieren.

Arbeitszeit ca. 30 Minuten

Garzeit ca. 1 Stunde

## Bohnen

### Bohnen - Tomaten - Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

400 g Bohnen, grüne

400 g Tomate(n), feste

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

3 Stiel/e Thymian

150 ml Gemüsebrühe

#### ZUBEREITUNG

Bohnen putzen, waschen, einmal durchbrechen, Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln, mit den Thymianblättchen in einem breiten Topf in 1 El Öl und Butter andünsten. Die Bohnen kurz mitdünsten, Brühe angießen und zugedeckt etwa 15 Minuten schmoren. Tomaten die letzten 5 Minuten mitschmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Passt gut zu Schweineschnitzel oder -steaks

### Dicke Bohnen mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Bohnen, dicke, (entschalt)

4 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

150 g Zwiebel(n), in Ringe geschnitten

50 g Butter

4 Tomate(n)  
Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Knoblauch und Zwiebeln in der Butter dünsten. Die Tomaten pürieren. Die Bohnen in tiefe Pfanne geben und mit den Tomaten und der Flüssigkeit bedecken. Alles aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen; dabei darauf achten, dass immer genügend Flüssigkeit vorhanden ist. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Es kann allein, aber auch mit einem Stück Grillfleisch gegessen werden.

## Füllung, aller Art

### Gefüllte Cocktailtomaten GF

mit Parmesanhippen an kleinem Salat

250 g Parmesan, frisch geraspelt  
3 EL frischer Thymian, fein geschnitten  
200 g Ziegenfrischkäse  
2 EL Sahne  
2 EL Schnittlauchröllchen  
1 EL Basilikum, fein geschnitten  
24 Kirschtomaten  
etwas grüner Salat  
etwas Essig  
etwas Olivenöl  
Salz,  
Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft auf 175 Grad) und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den geraspelten Käse zu 24 kleinen Kreisen auf dem Backpapier verteilen und mit der Hälfte des Thymians bestreuen. Das Blech in den Ofen schieben und den Käse ca. 5 Minuten schmelzen lassen. Herausnehmen, etwas auskühlen lassen und vorsichtig vom Papier ziehen.

Den Ziegenfrischkäse mit Sahne, dem restlichen Thymian und den anderen Kräutern verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen.

Je 6 Tomaten sternförmig einschneiden, etwas auseinander drücken und mit einem Klecks Käsecreme füllen. Die Tomaten kreisförmig auf Teller setzen und eine Parmesanhippe in die Käsecreme stecken.

Dazu etwas grünen Salat anrichten und diesen mit einer Essig-Öl-Marinade beträufeln.

## Gefüllte Fleischtomaten GF

- 4 Fleischtomaten
- 1 großes Bund Basilikum

Tomaten brühen, abziehen, halbieren und die Kerne ausdrücken, evtl. mit einem Kaffeelöffel heraus puhkan.

Die Tomaten mit Pfeffer und Salz kräftig würzen und mit Olivenöl beträufeln. Basilikumblätter grob hacken und wie ein Sandwich zwischen die Tomatenhälften packen.

Die Tomaten auf ein geöltes Backblech legen und bei 120 Grad im Ofen zwei Stunden darren lassen.

## Gefüllte Spinattomaten 1 Eigelb GF

2 Port.

- 2 große Fleischtomaten,
- 1 Paket Blattspinat (TK, 300 g),
- 1/8 Liter süße Sahne,
- 1 Eigelb,
- 80 Gramm Schafskäse,
- Salz,
- Pfeffer,
- geriebene Muskatnuss,
- 1 Knoblauchzehe,
- 1 Stiel Basilikum,
- etwas Butter

Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen, halbieren und aushöhlen. Blattspinat ausdrücken und grob zerschneiden. Schafkäse in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und pressen. 4 Blätter Basilikum als Garnierung übriglassen, 2-3 Blätter fein hacken. Tomatenfruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

Zubereitung:

Süße Sahne, Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Knoblauch und geschnittenes Basilikum verrühren, Spinat und Käse unter die Süße-Sahne-Mischung mengen. Tomaten in eine gebutterte Auflaufform setzen. Mit der Spinatmischung füllen. Ca. 15 Minuten bei 200 Grad backen. Auf Tellern anrichten und mit den gewürfelten Tomatenstückchen und einem Basilikumblatt garnieren.

Beilage:

Knusprigen Toast mit etwas Olivenöl beträufeln.

## Gefüllte Tomaten

GF

Zutaten (4 Portionen):

- 8 Fleischtomaten
- 250 g Parboiled Reis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bd. Petersilie
- 3 Eier
- 3 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 30 g Parmesan (gerieben)
- Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Sauce:

- 300 g Vollmilchjoghurt
- 1 Bd. frische Minze
- Saft einer Zitrone
- Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

a) Schälen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehe und würfeln Sie sie fein. Erhitzen Sie ½ EL Öl in einem Topf und lassen Sie die Zwiebel und Knoblauchzehe darin glasig werden. Geben Sie den Reis hinzu und gießen Sie mit der Gemüsebrühe auf. Bringen Sie alles zum Kochen und lassen Sie den Reis 15-20 Min. garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Lassen Sie den Reis ausdampfen.

b) Waschen Sie inzwischen die Tomaten und schneiden Sie von jeder Frucht den Deckel ab. Höhlen Sie sie dann mit einem Löffel aus. Waschen Sie die Petersilie und schütteln Sie sie trocken. Zupfen Sie die Blätter ab und hacken Sie sie fein.

c) Heizen Sie den Backofen auf 200°C vor. Vermischen Sie den abgekühlten Reis mit der Petersilie, den Eiern und dem geriebenen Parmesan. Schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab. Füllen Sie dann die Mischung gleichmäßig in die Tomaten und setzen Sie den Deckel wieder auf.

d) Fetten Sie eine flache Auflaufform mit Öl und setzen Sie die Tomaten hinein. Träufeln Sie weiteres Öl über die Tomaten und garen Sie dann alles bei 180°C ca. 25-30 Min. im Backofen.

e) Waschen Sie die Minze und schütteln Sie sie trocken. Zupfen Sie die Blätter ab und hacken Sie sie nicht zu fein. Vermischen Sie Joghurt, Zitronensaft, Minze, Salz und Pfeffer. Servieren Sie diese Sauce zu den Tomaten.

### Gefüllte Tomaten GF M

Pomodori Ripieni al Forno Con Rucola e Mozzarella-

Zutaten für 8 Tomaten:

8 mittelgroße Tomaten  
2 Schalotten, klitzeklein  
1 Chilischote, scharf, klitzeklein  
3 Bund Rucola (ca. 350 g insges.)  
2 Kugeln Mozzarella (wenn möglich Büffelmozzarella)  
50 g Parmesankäse, gerieben  
3 EL Paniermehl  
Olivenöl  
Pfeffer, Salz  
2 Knoblauchzehen  
Auflaufform  
Backzeit 200 Grad 15 Min.

Zubereitung:

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, dabei Kerne und Strünke entfernen. Rucola von groben Strünken befreien, waschen, trocknen und grob in mundgerechte Stücke hacken. Schalotten, Chili und Knoblauch würfeln. In Olivenöl Schalotten und Knoblauch andünsten - Rucola dazu geben - alles fällt leicht zusammen. Chili, etwas Salz und schwarzen Pfeffer dazu - 3 Minuten köcheln - etwas auskühlen lassen. Tomaten mit je einer Scheibe Mozzarella füllen, Rucolagemüse dazu, mit Paniermehl und Parmesan bestreuen - Tomatendeckel darauf geben. Die Tomaten in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl benetzen und bei 200 Grad 15 Minuten garen.

Idealer Begleiter: etwas Baguette, Rotwein und einen Löffel Joghurt.

Als Vorspeise für 4 Portionen

Zutaten:

4 Fleischtomaten  
400 g Spinat  
1 Zwiebel, in Würfel  
30 g Pinienkerne  
150 g geriebener Gouda  
1 Tüte Sauce Hollandaise  
Butter  
Öl,  
Salz,  
Pfeffer

Zubereitung:

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Von innen leicht salzen und pfeffern. Die Deckel soweit möglich würfeln und mit dem Fruchtfleisch beiseite stellen.

Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne nicht zu stark anrösten, herausnehmen. Öl in der gleichen Pfanne erhitzen und die Zwiebel kurz andünsten. Den gewaschenen und noch tropfnassen Spinat mit den Pinienkernen zugeben. Warten bis der Spinat zusammengefallen ist, geht ruck zuck. Nach Geschmack würzen (frisch geriebener Muskat?). Die Tomatenwürfel und Fruchtfleisch noch mal kurz mitdünsten.

Tomaten in eine nicht zu große leicht gefettete Auflaufform geben und mit der Spinatmasse füllen. Kann ruhig etwas daneben kleckern. Die Soße nach Vorschrift zubereiten. Wer es nicht lassen kann, kann die Hollandaise auch selber zubereiten. Es sollte jedenfalls 1/4 Liter Soße dabei herauskommen. Die Soße über die Tomaten gießen und mit dem Käse bestreuen. Im Backofen bei 175 Grad solange überbacken bis der Käse anfängt zu zerlaufen und Farbe annimmt. Mit einem frischen Weißbrot servieren.

## Gefüllte Tomaten V

Für 4 Personen:

300 g Möhren  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1 EL Öl,  
1 TL Curry  
Salz,  
Pfeffer  
250 g Couscous

12 Fleischtomaten  
grobes Meersalz  
450 ml Gemüsebrühe (Instant)  
20 g Mehl  
20 g Butter / ungehärtete Margarine  
300 ml Milch  
2 Bund Basilikum

1. Möhren würfeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln klein schneiden. Möhren in heißem Öl zirka 5 Minuten andünsten. Lauchzwiebeln und Knoblauch zugeben, kurz mitschmoren.

2. Zum Gemüse 250 ml Wasser gießen. Mit Curry und Salz abschmecken. Pfanne vom Herd nehmen, Couscous einrühren und 2 Minuten quellen lassen.

3. Von den Tomaten Deckel abtrennen. Fruchtfleisch herauslösen und Couscous einfüllen. In eine Auflaufform setzen, eventuell Deckel drauflegen. Meersalz drüberstreuen, 250 ml Brühe dazugießen. Im vorgeheizten Ofen (E- Herd: 175°C; Umluft: 150°C; Gas: Stufe 2) ungefähr 10- 15 Minuten garen.

4. Das Mehl im Fett anschwitzen. Mit Rest Brühe und Milch ablöschen, etwa 5 Minuten köcheln. Basilikum hacken, zur Soße geben und pürieren. Würzen. Mit den Tomaten servieren.

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten

Nährwert: pro Portion ca. 960 kJ/230 kcal, E 8 g, F 10 g, KH 26 g

Vida Nr. 33/03

## Kirschtomaten, Gefüllte GF S

500 g Kirschtomaten  
100 g Schafkäse  
100 g Quark  
2 EL Sauerrahm  
Cayennepfeffer,  
Kräutersalz  
2 EL Pinienkerne, geröstet

Außerdem:

Rucola zum Anrichten

1. Tomaten waschen und einen kleinen Deckel abschneiden. Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen.

2. Käse und Quark pürieren, mit Kräutersalz und Cayennepfeffer abschmecken. Masse in die Tomaten füllen und mit Pinienkernen bestreuen. Auf Rucola anrichten und mit Pinienkernen garniert servieren. Dazu passt Rose und Weißwein (z. B. Viala Rose und Blanches).

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

## Tomaten mit Käsefüllung 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen

12 Tomate(n)

2 Zwiebel(n)

Butter

1 EL Butter

150 g Käse (geriebener Emmentaler)

1 EL Petersilie, fein gehackte

4 m.- große Pellkartoffeln

4 Ei(er)

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

2 EL Schnittlauch, in Röllchen

200 ml Sahne

125 ml Milch

### ZUBEREITUNG

Tomaten waschen, trocknen und den Deckel der Tomaten abschneiden, aushöhlen und in eine gebutterte Auflaufform setzen. Zwiebeln fein hacken, in Butter andünsten, abkühlen lassen und mit Emmentaler und Petersilie gemischt füllen. Pellkartoffeln in Scheiben schneiden und um die Tomaten legen. Aus den Eiern, Salz, Pfeffer, Paprika und Schnittlauch, sowie Sahne und Milch eine Sauce herstellen und über die Tomaten gießen. Im heißen Backofen bei 200°C auf der mittleren Schiene 20 Minuten garen.

## Tomaten mit Sbrinz Füllung GF an Basilikum Vinaigrette

Für 4 Personen

4 mittelgroße Tomaten

Sbrinz- Füllung:

125 g Sbrinz, sehr fein gerieben  
1 dl Milch  
2 EL Milch  
1 ½ Blatt Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht  
1,5 dl Rahm, geschlagen

2 Stängel Stangensellerie

Basilikum-Vinaigrette:

1 EL Rotweinessig  
3 EL Olivenöl  
4 Zweige Basilikum, gehackt  
2 schwarze oder violette Oliven, in feinste Würfelchen geschnitten  
Salz, Pfeffer

1 Bei den Tomaten einen Deckel abschneiden, aushöhlen, innen salzen und umgekehrt 1 Stunde im Wasser ziehen lassen. Mit Haushaltspapier innen austupfen und in den Kühlschrank stellen.

2 Für die Füllung Sbrinz und Milch mischen, 1 Stunde stehen lassen. 2 EL Milch erwärmen und die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Mit der Sbrinz-Masse mischen. Abkühlen lassen bis sie leicht dicklich wird und dann den Rahm darunter ziehen. Die Masse in die Tomaten füllen und einige Stunden kalt stellen.

3 Stangensellerie in feine Stücke schneiden und blanchieren, auskühlen lassen.

4 Für die Vinaigrette alle Zutaten mischen und den Stangensellerie damit marinieren.

5 Tomaten in zwei Hälften schneiden und mit dem Stangensellerie Salat servieren.

Tipp: Anstatt Sbrinz alten Schafkäse verwenden und noch einige Blättchen fein gehackte Minze dazugeben.

## Tomaten mit würziger Reisfüllung GF

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 1 Stunde.

Zutaten für 4 Personen:

6-8 große Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
125 g Naturreis und Wildreis mit 5 Sorten Getreide  
Salz

weißer Pfeffer  
2 Lauchzwiebeln  
2 EL Frischkäse mit Kräutern der Provence  
geriebene Muskatnuss  
1/4 l Gemüsebrühe (Instant)  
1/2 Topf Kerbel oder  
1/2 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Tomaten putzen, waschen, einen Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Reismischung darin unter Rühren andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 300 ml Wasser ablöschen und das Tomateninnere zufügen. Aufkochen und zugedeckt zirka 25 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Lauchzwiebeln und Frischkäse unter den Reis rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Reismischung in die ausgehöhlten Tomaten füllen und in eine feuerfeste Form setzen. Die Brühe zugießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gasherd: Stufe 3) ca 15 Minuten garen. Kerbel oder Petersilie waschen, grob hacken und in die Brühe geben. Evtl. die Deckel wieder darauf setzen und servieren.

## Tomaten mit Zucchini-Käse-Füllung 3 Ei GF

4 Port.

8 Tomaten  
1 klein. Zucchini  
2 Ei . Olivenöl  
1/2 Tl. getrockneter Thymian  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
3 Eier  
50 Gramm Parmesan  
250 Gramm Mascarpone  
Fett für die Form

Die Tomaten waschen und den Deckel abschneiden. Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, das Fruchtfleisch fein hacken. Den Zucchini putzen, waschen und würfeln.

Das Olivenöl erhitzen und die Zucchiniwürfel darin leicht andünsten. Die

Tomatenstückchen und den Thymian dazugeben und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Eier trennen. Den Parmesan reiben und mit Mascarpone und Eigelb verrühren. Das Gemüse untermischen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Zucchini-Käse-Masse ziehen. Die Masse in die Tomaten füllen.

Die Tomaten in eine gefettete feuerfeste Form setzen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten überbacken.

: Zub. Zeit : 30

### Tomaten mit Zwiebelfüllung

(4 Portionen)

380 g Zwiebeln  
12 Tomaten  
6 EL Öl  
75 g Feine Haferflocken  
3 Knoblauchzehen  
60 g Grüne Oliven  
1 Bündel Petersilie  
30 g Kapern  
Oregano  
Pfeffer  
Salz  
Butter / ungehärtete Margarine

Zwiebeln fein hacken und im erhitzten Öl glasig braten. Haferflocken untermischen, dann die Zwiebelmasse vom Herd nehmen, aber warm stellen. Den Knoblauch schälen, durch eine Presse geben und mit den gehackten Oliven, Kapern und der zerkleinerten Petersilie zu der Masse geben.

Mit Oregano,

Salz und Pfeffer würzen. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und vorsichtig aushöhlen. Von innen mit Salzausstreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Zwiebelmasse in die Tomaten füllen. Eine Auflaufform mit Butter / ungehärtete Margarine einfetten, die Tomaten hineinsetzen und bei 225 Grad im Ofen 25 Minuten backen.

### Tomaten, gefüllt mit Erbsencreme

Für sechs bis acht Personen:

30 Cocktail- oder kleine Strauchtomaten

## Erbsenfüllung:

150 g frische Erbsen  
1 EL feingehackte Schalotten  
2 EL Butter / ungehärtete Margarine  
Salz  
Pfeffer  
Cayennepfeffer  
1 Prise Zucker  
2 EL Crème fraîche  
Minzeblätter  
2 Blatt Gelatine

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, eiskalt abschrecken und im kalten Wasser liegen lassen, bis sie wirklich kalt sind. Dann eine Kappe abschneiden und mit einem Löffel die Kerne herausschaben - die Tomaten dabei aus der Haut lösen. An der Unterseite flach schneiden, damit die Tomaten besser stehen und nicht in der Gegend herumkugeln. Für die Erbsenfüllung die Erbsen mit der feingeschnittenen Schalotte in der heißen Butter / ungehärtete Margarine einige Minuten dünsten, dabei salzen und etwas Crème fraîche zufügen. Im Mixer pürieren, die eingeweichte Gelatine in der heißen Masse auflösen und sehr kräftig abschmecken.

Diese Masse in einen kleinen Plastikbeutel füllen, eine Ecke dieses Beutels abschneiden. Jetzt lässt sich sehr bequem die Erbsencreme in die vorbereiteten Tomaten füllen. Nebeneinander auf eine Platte setzen und im Kühlschrank fest werden lassen.

## Tipp:

Große Tomaten halbieren oder vierteln und mit Zahnstochern zum Aufspießen servieren.

## Nudeln

### Muschelnudeln mit Spinat und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen  
1 EL Pinienkerne  
2 handvoll Spinat, frischer  
150 g Tomate(n), getrocknete, in Öl  
½ Bund Schnittlauch  
400 g Nudeln  
Salz  
Pfeffer

50 g Parmesan, am Stück

#### ZUBEREITUNG

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne anbräunen. Die Spinatblätter verlesen, waschen und putzen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, das Öl auffangen. Die Tomaten grob zerkleinern. Den Schnittlauch waschen und in längere Abschnitte zerteilen.

Die Nudeln nach Packungsanweisung garen.

Die Pasta mit dem Öl der Tomaten in einer großen vorgewärmten Schüssel vermischen. Spinat, Pinienkerne und Tomaten hinzufügen. Salzen und pfeffern. Kurz vor dem Servieren mit einem Kartoffelschäler feine Parmesanstreifen über die Nudeln hobeln und mit dem Schnittlauch verzieren.

### Spaghetti mit frischen Tomaten

Spaghetti al Pomodori fresco

Zutaten für 2 Portionen

200 g Nudeln (Spaghetti)

200 g Kirschtomate(n)

1 Zehe/n Knoblauch

10 Blätter Basilikum

Salz

Pfeffer

3 EL Olivenöl

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen.

Cocktailtomaten waschen, abtrocknen und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum säubern und in feine Streifen schneiden.

Die Hälfte des Olivenöls erhitzen und darin die Tomaten und den Knoblauch einige Minuten andünsten. Tomaten nicht zu weich werden lassen!

Salzen und pfeffern, Basilikum und das restliche Olivenöl hinzufügen.

Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und mit den Tomaten vermischen. Heiß servieren.

### Spaghetti mit Tomaten, Oliven und Kräutern

Spaghetti con Pomodori, Olive el herbe

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln (Spaghetti)

3 EL Olivenöl

100 g Tomate(n), sonnengetrocknet / eingeweicht und gewürfelt  
2 TL Chili - Flocken  
4 Zehe/n Knoblauch, gehackt  
400 g Tomate(n) (Tetrapack)  
1 Bund Oregano, gehackt  
3 Zweig/e Rosmarin  
Salz  
Zucker  
150 g Oliven, schwarze?, entsteint und in Ringen  
170 g Käse, Pecorino, gerieben

#### ZUBEREITUNG

Spaghetti al dente garen, Knoblauch in Olivenöl andünsten, Chiliflocken, Tomaten (sonnengetrocknet.) und Oliven dazu tun und etwas mitbraten. Tomaten einrühren und 7 Minuten köcheln lassen. Kräuter untermischen, Spaghetti in die Sauce tun, 1 Minute ziehen lassen und abschmecken. Vor dem Servieren mit Pecorino bestreuen.

### Spaghettigericht mit Tomaten

Zutaten für 2 Portionen  
2 Port. Nudeln (Spaghetti)  
5 Tomate(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 Zwiebel(n)  
Salz und Pfeffer  
Basilikum  
Wasser

#### ZUBEREITUNG

Die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Tomaten und Zwiebeln klein schneiden. Zwiebeln in teflonbeschichteter Pfanne andünsten, bis sie glasig sind, Tomatenstücke dann hinzugeben, alles schmoren lassen. Ab und zu etwas Wasser zugeben, damit die soßenähnliche Konsistenz erhalten bleibt. Am Ende mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Zehe pressen und untermischen. Fertig.

### Tomatennudeln mit Spinat

4 Port  
  
500 g Blattspinat  
3 Tomaten; mittelgroß  
100 Gramm Mandeln; ungeschält

1 Zwiebel  
400 Gramm Spaghetti  
Salz  
1 El . Öl  
1 El . Tomatenmark  
3 El . Oliven; schwarz, in  
- Scheiben  
Pfeffer  
Paprika; edelsüß  
4 Stiele Thymian  
Parmesan; zum Bestreuen

Spinat putzen, waschen und in kochendem Wasser 2-3 Min. blanchieren. Abtropfen lassen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel

schneiden. Die Mandeln grob hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Das Tomatenmark zufügen

und kurz anschwitzen. 5 El Wasser dazugeben und verrühren. Die Nudeln zugeben und untermischen. Spinat, Tomaten, Mandeln und Oliven zufügen und

kurz mit erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig abschmecken.

Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Die Hälfte

fein hacken und unter die Nudeln rühren. Dann auf eine Platte geben, mit restlichem Thymian anrichten. Mit geriebenem Parmesan bestreuen.

## Vollkornnudeln mit Tomaten und Porree

Zutaten für 4 Portionen

750 g Porree

250 g Tomate(n)

250 g Nudeln (Vollkornnudeln)

30 g Butter oder Margarine

1 EL Mehl

1/8 Liter Brühe, Instant

¼ Liter süße Sahne

½ TL Muskat

200 g Blauschimmelkäse oder Gouda

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Porree in Ringe schneiden, die Tomaten achteln, die Nudeln garen. Das Fett zerlassen, Mehl zugeben und anschwitzen. Unter Rühren Brühe und Sahne angießen und aufkochen lassen. Sauce mit Pfeffer, Muskat und eventuell noch Salz abschmecken. Porree und Tomaten unterrühren, zugedeckt bei milder Hitze etwa 10 Minuten garen. Dann den Käse würfeln und kurz mitdünsten.

## Zucchini Spaghetti GF

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Zucchini  
2 Fleischtomate(n)  
1 Zwiebel(n)  
Salz und Pfeffer  
1 Becher Crème fraîche  
100 g Käse (Gouda), gerieben  
2 EL Öl (Olivenöl)  
Basilikum  
500 g Nudeln (Spaghetti)

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln, Zucchini waschen, in kleine Scheiben schneiden, Tomaten häuten, in kleine Würfel schneiden, alles in heißem Öl andünsten, kräftig pfeffern. Creme fraîche mit Käse verrühren, salzen, mit dem Gemüse vermischen. In der Zwischenzeit die Spaghetti garen. Basilikum überstreuen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

## Oliven

### Karfiol / Blumenkohl mit Tomaten und Oliven GF

Zutaten (für 4 Personen):

2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
1 Bund Petersilie  
600 g frische Tomaten  
80 g schwarze Oliven  
1 Karfiol  
3 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebel fein hacken und die Petersilie klein schneiden. Die Tomaten in kochendem Wasser überbrühen, häuten und klein hacken. Die Oliven entkernen und grob zerkleinern. Den Karfiol waschen und in Röschen teilen. In Salzwasser knapp "al dente" kochen. Knoblauch und Zwiebel in Olivenöl bei schwacher Hitze kurz anbraten, dann die Petersilie und die Tomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 20 min. köcheln lassen und dann die Oliven untermischen. Kurz vor dem Servieren den gut abgetropften gekochten Karfiol untermischen und noch kurz in der Sauce durchziehen lassen.

## Tomaten aus der Folie GF

750 g Langkornreis, Salz  
100 g entsteinte schwarze Oliven, gehackt  
je 2 EL gehackte Petersilie und Basilikum  
75 g geriebener Emmentaler  
25 g geriebener Parmesan  
Salz,  
Pfeffer  
8- 12 große Tomaten

Außerdem:

Alufolie  
Butter / ungehärtete Margarine zum Bestreichen

1. Reis nach Packungsanweisung garen, abtropfen lassen. Oliven, Kräuter und beide Käsesorten untermischen, salzen und pfeffern.

2. Tomaten waschen, eine Haube abschneiden. Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen. Mit der Reismischung füllen.

3. Ausreichend große Stücke Alufolie mit Butter / ungehärtete Margarine bestreichen, jeweils 1 Tomate hineinsetzen, den Deckel darauf setzen und Tomaten in die Folie wickeln. Auf dem Grill ca. 10 Min. garen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Garzeit ca. 10 Min.

# Paprika

## Chili vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Paprikaschote(n), grün
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n) mit Lauch
- 1 Dose/n Kidneybohnen, mittelgroß
- 2 EL Öl (Oliven)
- 1 Beutel KNORR Gemüseküche Fix für Ratatouille
- 1 TL Chili, als Pulver
- 1 Rettich
- 1 Bund Petersilie

### ZUBEREITUNG

Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Bohnen abspülen und abtropfen lassen.

Paprikastücke und Frühlingszwiebeln in heißem Olivenöl andünsten, 1/4 l kaltes Wasser dazugießen und Fix für Ratatouille einrühren. Unter Rühren aufkochen und im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garen. Bohnen zugeben. Weitere 5 Minuten kochen lassen. Mit Chilipulver abschmecken.

Rettich schälen, raspeln und mit gehackter Petersilie vermischen. Zum Chili servieren.

Dazu Baguette reichen.

## Kartoffelgulasch

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Stange/n Lauch
- ½ Paprikaschote(n), orange oder rot
- ½ Paprikaschote(n), gelb
- 2 Tomate(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 EL Öl
- ½ TL Majoran, getrockneter
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Kümmel
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz

Pfeffer

½ Bund Petersilie oder Schnittlauch

1 EL Sherry - Essig oder Balsamico-Essig

1 EL Crème fraiche

.Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Paprika waschen, säubern und würfeln. Die Tomaten häuten und würfeln. Die Knoblauchzehe hacken.

Die Zwiebeln im Öl leicht anbräunen, die Kartoffeln zufügen und ebenfalls leicht anbräunen. Das restliche Gemüse zugeben, die Gewürze darüber streuen und mit der Brühe aufgießen. 15-20 Minuten sanft schmoren lassen. Zwischendurch die Petersilie hacken.

Das fertige Gulasch noch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Essig und die Creme fraiche unterrühren. Mit Petersilie bestreuen.

## Paprika - Tomaten - Käse Fondue

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Tomate(n)

50 g Butter

750 g Käse, geriebener (Emmentaler, Gouda, Edamer)

½ TL Pfeffer, schwarzer, feiner

½ TL Paprikapulver, edelsüßes

1 Prise Majoran, getrockneter

1 Glas Wein, weiß

½ TL Sellarisalz

1 TL, gestr. Stärkemehl

4 EL Paprika - Mark

½ Tasse/n süße Sahne

1 Paprikaschote(n), grüne

### ZUBEREITUNG

Tomaten auf einem Sieb abtropfen lassen (Flüssigkeit evtl. für später aufbewahren).

Butter schmelzen lassen. Tomaten klein geschnitten dazugeben. Paprika säubern und in feine Würfel schneiden. Zu den Tomaten dazugeben und 2 Min. mitdünsten. Den geriebenen Käse hinzufügen und schmelzen lassen. Gewürze, Paprikamark und Sahne hinzufügen. Stärkepulver darüber streuen und unterrühren. Sollte das Fondue zu dick sein, 1 Glas Weißwein darunter ziehen.

Ich habe gelesen, dass Käsefondue leichter verdaulich wird, wenn man eine Prise Natron daran gibt.

Man kann natürlich auch frische Tomaten nehmen, die muss man dann vorher häuten und kann sie anschließend weiter verarbeiten.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

## Paprika Tomaten Toast

Zutaten für 2 Portionen

2 Scheibe/n Toastbrot

Kräuterbutter

2 Fleischtomate(n)

1 Paprikaschote(n), grün

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Cayennepfeffer

2 Scheibe/n Käse (Scheibelettenkäse) nach Wahl

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Brotscheiben toasten, mit Kräuterbutter bestreichen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf dem Toast verteilen. Von der Paprikaschote den Deckel abschneiden, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Ringe schneiden. Auf die Tomaten legen. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne bestreuen. Mit den Käsescheiben belegen und im vorgeheizten Ofen ca. 6 Min. überbacken.

## Schmorgurken,

Zutaten für 2 Portionen

½ Salatgurke(n)

1 Paprikaschote(n), rote

1 m.- große Zwiebel(n)

2 Tomate(n)

100 g Sahne

Kräutersalz

Paprikapulver

Basilikum

Estragon

### ZUBEREITUNG

Gurke schälen, der Länge nach aufschneiden. Mit einem Teelöffel die Kerne ausschaben. Gurke in Halbmonde schneiden. Paprika entkernen und würfeln. Zwiebel würfeln und in Olivenöl anbraten. Gurken und Paprika zugeben, mit den Tomaten ca. 10 min. schmoren. Sahne zugeben und würzen. Fertig

Schmeckt zu Kartoffelpüree oder Reis

## Pilze

### Tomaten Champignons auf Chiabatta

Zutaten für 4 Personen:

500 g Champignons  
250 g Kirschtomaten  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Öl  
1 EL getrockneter Thymian  
Salz,  
schwarzer Pfeffer  
150 g Creme legere  
4 Chiabatta Brötchen (a 60 g, zum Aufbacken)  
40 g Käseraspel zum Überbacken (17 % Fett absolut)  
nach Belieben Thymian, Oregano, Tomatenwürfel und Pflücksalat zum  
Garnieren  
Backpapier

1. Champignons trockenreiben und halbieren. Tomaten ebenfalls halbieren. Zwiebel würfeln und Knoblauch fein hacken.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Champignons darin unter Wenden so lange braten, bis die ausgetretene Flüssigkeit verdampft ist. Kurz vor Ende der Bratzeit Zwiebel, Thymian und Knoblauch zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten untermengen. Creme legere in die Pfanne geben und unterrühren.
3. Brötchen halbieren und mit der Schnittkante nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, Pilzgemüse gleichmäßig auf den Brötchenhälften verteilen und mit dem Raspelkäse bestreuen.
4. Brötchen im vorgeheizten Backofen (E- Herd: 200°C/ Umluft: 175°C) 10- 12 Minuten goldbraun überbacken. Zum Servieren mit Pfeffer bestreuen und nach Belieben mit Thymian, Oregano und Tomatenwürfeln garnieren. Auf Salatblättern anrichten.

### Tipp:

Diese Schlemmerschnitten können Sie auch sehr gut ihren Gästen servieren: Die Brote vorbereiten und, sobald der Besuch eintrifft, in den heißen Ofen schieben.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.

Pro Portion ca. 340 kcal/1 420 kj, E 13 g, F 14 g, KH 39 g

### Legere statt fraiche

Sie wollen auf den sahnigen Geschmack von Creme fraiche nicht verzichten, scheuen aber das viele

Fett? Kein Problem! Creme legere hat die gleichen Eigenschaften und gleiche Konsistenz, und die Hälfte Fett. So sparen Sie problemlos pro Portion ca. 50 kcal und 5 g Fett ein.

Tina Nr. 10/03

### Tomaten - Champignon - Raclette

Zutaten für 6 Portionen

350 g Tomate(n)

150 g Champignons, frisch

120 g Käse (Brennnesselkäse)

1 Prise Kräutersalz

1 Prise Pfeffer, weißer

#### ZUBEREITUNG

Tomaten waschen und Champignons putzen; danach in dünne Scheiben schneiden. Käse ebenfalls in Scheiben schneiden. Einige Tomaten- und Champignonscheiben in ein Pfännchen geben. Salzen und pfeffern. Mit Käsescheibe belegen und goldgelb überbacken.

### Salat

#### Eiersalat mit Tomaten und Kerbel 10 Ei

Zutaten für 6 Portionen

10 Ei(er)

10 kleine Tomate(n)

½ Becher Joghurt

Mayonnaise ( oder Salatcreme)  
1 EL Kerbel, frisch oder getrocknet  
Salz

#### ZUBEREITUNG

Eier in 10 Minuten hart kochen, pellen. Die Hälfte mit einem Eierschneider über kreuz zweimal durchschneiden. Die anderen Eier achteln. Die Tomaten klein würfeln. Eier und Tomaten mit Joghurt und Mayonnaise (zu gleichen Teilen) mischen, mit Gewürzen abschmecken.  
Schmeckt sehr zart, und durch die Tomaten und den Kerbel leicht süßlich. Das kann man auch noch durch etwas Zucker betonen.

### Salat von gerösteten Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

12 große Tomate(n), aromatische  
Basilikum  
Knoblauch, gehackt, Menge nach Geschmack  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Für das Dressing:  
2 EL Olivenöl  
2 EL Balsamico  
Basilikum und evt. schwarze Oliven zum Garnieren

#### ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Tomaten enthäuten, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine flache Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Knoblauch darüber verteilen, je Tomatenhälfte ein in Olivenöl gewendetes Basilikumblatt drauflegen, etwas Olivenöl über die Tomaten träufeln.

Auf einer der oberen Einschubleisten im Backofen 50 Minuten bis eine Stunde garen, bis die Ränder der Tomaten leicht dunkel werden.

Auflaufform herausnehmen und abkühlen lassen.

Zum Servieren Tomaten mit Basilikumblättern bestreuen, evt. mit je einer Olive belegen. Olivenöl und Balsamico verschlagen und über die Tomaten träufeln.

Baguette dazu reichen.

### Spargelsalat mit Walnüssen und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

2 Gläser Spargel (Stangenspargel)

10 g Butter  
½ Kopf Salat  
2 Tomate(n)  
2 EL Walnüsse, halbiert  
1 Beutel Kräuter für Salat  
3 EL Öl (Sonnen & Olivenöl)  
3 EL Wasser

#### ZUBEREITUNG

Spargel abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden. Butter schmelzen und Spargel zugeben und ca. 20 Minuten garen. Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Die Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen, halbieren und die Kerne entfernen. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken.

Für die Sauce: Gartenkräuter mit Sonnen und Olivenöl und Wasser verrühren. Tomaten und Walnüsse zufügen und unterrühren.

Eine Platte mit Kopfsalatblättern auslegen, Spargel darauf verteilen und die Sauce darüber geben.

Servieren Sie dazu Kalbs oder Putenschnitzel.

#### Tomaten Avocadosalat GF

Das brauche ich  
4 Portionen

2 EL Pinienkerne  
6 Flaschentomaten  
1 reife Avocado  
1 - 2 EL Weißweinessig  
3 EL kaltgepresstes Olivenöl  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
1/2 Bund Rauke

Pro Portion  
2 g Eiweiß,  
18 g Fett,  
5 g Kohlenhydrate.  
195 kcal / 780 kJ

Das mache ich

Pinienkerne ohne Fett leicht anrösten. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen und enthäuten. In Würfel schneiden. Die Avocado schälen, achtern, ebenfalls würfeln.

Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Salatsauce herstellen. Mit den Tomaten und den Avocadowürfeln vermischen.

Einige Raukeblätter zur Garnitur ganz lassen, den Rest klein schneiden. Mit dem Salat vermischen.

Auf den restlichen Raukeblättern anrichten und mit Pinienkernen bestreuen.

Tipp: Dazu schmecken Maischips besonders gut.  
Reformhaus Kurier 8/2002

## Tomaten Brotsalat

Zutaten für 4 Personen:

1- 2 Knoblauchzehen,  
4 EL Öl  
12 dünne Baguettescheiben (a ca. 4 g)  
1 EL getrockneter Majoran  
100 ml Weißwein- Essig  
Salz,  
schwarzer Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1 TL mittelscharfer Senf  
50 ml Olivenöl  
1 kg Tomaten,  
75 g Rauke  
100 g schwarze Oliven  
nach Belieben Majoran und Parmesan

1. Knoblauch hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Öl erhitzen, die Brotscheiben darin von beiden Seiten 3- 4 Minuten goldgelb rösten. Kurz vor Ende der Röstzeit Knoblauch und Majoran zufügen. Brot aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2. Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Senf würzen. Das Olivenöl darunter schlagen. Tomaten in grobe Würfel schneiden. Rauke evtl. etwas zerzupfen.

3. Tomaten mit Rauke, Oliven und Brotscheiben mischen, auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Nach Belieben mit Majoran und Parmesan bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.

Pro Portion ca. 320 kcal/ 1340 kJ. E 4 g, F26 g, KH 15 g.

Tina Nr. 25/03

## Tomaten mit Schafskäse II GF

2 Personen

1 Zwiebel

100 Gramm Frische Champignons

Zitronensaft

1 El . Butter / ungehärtete Margarine

Salz

Pfeffer

1 Prise/n Muskatpulver

1 Prise/n Cayennepfeffer

2 El . Gehackter Schnittlauch

150 Gramm Sahne

2 groß. Fleischtomaten

100 Gramm Schafskäse

Basilikumzweige zum Garnieren

Die Champignon mit einem feuchten Tuch abreiben Die Zwiebel in feine Würfel, die Champignons in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebeln und die Champignons in der zerlassenen Butter / ungehärtete Margarine 5 Minuten andünsten, mit Salz, Pfeffer, Muskat und

Cayennepfeffer kräftig würzen. Die Petersilie und den Schnittlauch unter die Masse ziehen und die Sahne angießen. Alles gut mischen und in eine Auflaufform geben. Den Backofen auf 225°C vorheizen. Die Tomaten waschen, halbieren und die Hälften auf die Champignons setzen. Den Schafskäse in Scheiben schneiden, über die Tomaten legen und die Auflaufform auf dem mittleren Rost im Backofen stellen. 20 Minuten überbacken. Die Tomaten mit dem Basilikumzweigen garniert servieren.

## Tomatesalat mit Käs

350 g Tomaten,

je 1 Bd. zwiebeln + Basilikum,

2 EL Weißweinessig,  
etwas Pfeffer,  
2 TL Öl  
40 g Schweizer Emmentaler (30 % Fett). \*  
1 Baguette

Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und auf zwei Teller verteilen.  
Zwiebeln in Ringe schneiden. Das Basilikum hacken. Beides mit Essig,  
Pfeffer und Öl mischen und über die Tomaten verteilen. Käse in feine Strei-  
fen schneiden und darüber streuen.

## Käse

## andere

### Tomaten-Käse- Carpaccio

Zutaten für 4 Portionen  
4 m.- große Tomate(n)  
4 TL Kapern, eingelegt  
300 g Parmesan  
2 EL Essig, Balsamico  
5 EL Öl (Oliven)  
Pfeffer (Körner), schwarz  
Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Tomaten säubern, Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in kleine  
Würfelchen schneiden.

Kapern gut abtropfen lassen.

Käse hobeln oder in dünne Streifen schneiden und dekorativ (sternförmig)  
auf vier Desserttellern anordnen. Tomatenwürfel und Kapern vermischt  
darauf verteilen.

Aus Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und über das  
Carpaccio träufeln. Wer mag, kann es mit frischgemahlenem, groben Pfef-  
fer bestreuen.

Dazu passt Toastbrot oder Baguette und ein frischer, leichter Weißwein.

### Tomaten im Kartoffelnest

Zutaten für 4 Portionen  
750 g Kartoffeln, mehlig  
8 m.- große Tomate(n)  
250 ml Milch  
1 EL Butter  
150 g Champignons, braun  
½ Bund Lauchzwiebel(n)  
250 g Käse (Greyerzer)  
100 ml Sahne  
200 g Sauerrahm  
Salz  
Pfeffer, grober  
Muskat  
Thymian  
Basilikum  
Oregano  
Rosmarin

#### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden. In Salzwasser garen und abgießen. Durch eine Presse drücken. Milch erhitzen, mit der Butter dazugeben. Alles glatt rühren.

Tomaten abbrausen, den Deckel abschneiden, Tomaten aushöhlen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe teilen. Pilze putzen, feucht abreiben und würfeln. Den Käse reiben.

100 g Käse mit Lauchzwiebeln und Pilzen mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kräutern würzig abschmecken und in die Tomaten füllen.

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Püree in eine gefettete Gratinform streichen. Tomaten einsetzen und etwas andrücken.

Sauerrahm und Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Tomaten gießen. Mit restlichem Käse bestreuen und etwa 20 Minuten backen.

## Feta

### Fetakiauflauf mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen  
400 g Feta-Käse (Fetaki - Schafskäse, in Salzlake)  
4 Fleischtomate(n)  
4 große Pellkartoffeln  
1 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch (ersatzweise Knoblauchsatz)  
1 TL Gewürzmischung, italienische (oder Kräuter der Provence)

1 TL Salz  
4 EL Öl  
5 EL Sahne

#### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln kochen (kann schon einen Tag vorher geschehen), pellen und in Scheiben schneiden. Tomaten, Fetaki und Zwiebeln ebenfalls in Scheiben schneiden.

Nun die Kartoffeln, Tomaten, Fetaki und Zwiebeln dachziegelförmig in eine Auflaufform einlegen. Die Sahne mit dem Öl und den Gewürzen gut vermischen und über die Tomaten, Kartoffeln und Fetaki geben.

Im Ofen auf mittlere Schiene bei 200°Grad (Heißluft bei 180°Grad) 20 min. backen.

#### Fetapfanne

vegetarisch, 5 Minuten-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen

1 Paprikaschote(n), rot  
1 Paprikaschote(n), grüne  
5 m.- große Kartoffeln  
2 Zehe/n Knoblauch  
200 g Feta-Käse oder Schafskäse  
200 g Tomate(n), geschälte (Dose)  
50 ml Schmand oder Sahne  
½ EL Olivenöl

#### ZUBEREITUNG

Paprika und Kartoffeln würfeln, in Olivenöl anbraten. Den gepressten Knoblauch und die kleingeschnittenen Tomaten dazugeben und bei geringer Hitze ca. 20min. kochen (bis die Kartoffelwürfel gar sind!).

Den Käse mit einer Gabel zerdrücken oder in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Zum Schluss die Sahne dazugeben und einkochen lassen.

Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer es scharf mag, gibt noch etwas Sambal Olek dazu.

Oder man gibt geraspelten Gouda zum Schluss dazu!

Ich habe es schon sehr oft gekocht, aber ich lasse meistens die Sahne ganz weg. Schmeckt dann auch sehr gut und hat weniger Kalorien.

#### Gebackener Feta mit Tomaten

schnelles Abendbrot vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen

4 Tomate(n)  
200 g Feta-Käse  
1 Zwiebel(n)  
Salz  
Pfeffer  
Öl

#### ZUBEREITUNG

Tomaten, Zwiebel und Feta klein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Ein paar Tropfen Öl (sehr lecker mit Olivenöl) dazu und in eine Auflaufform geben. Dann ca. 10-15 min im Ofen backen. Bis der Fetakäse leicht braun wird.

!!!Achtung nicht jeder Feta wird braun manchmal zerläuft er auch!!!  
Dazu Knoblauchbaguette oder Toast! Super schnell und einfach!

### Gratinierter Tomaten mit Fetakäse

Zutaten für 2 Portionen

6 Tomate(n) (je nach Größe und Hunger)  
1 Pck. Feta-Käse (ob aus Schaf- oder Kuhmilch bleibt dem eigenen Geschmack überlassen)  
Oregano  
Käse (Gouda)

#### ZUBEREITUNG

Tomaten achteln und im Wechsel mit den kleingeschnittenen Feta in einer Auflaufform verteilen. Zwischendurch immer ein wenig Oregano streuen. Je nach Geschmack können natürlich auch noch andere Gewürze oder auch Zwiebeln verwendet werden.

Für zwei Personen machen sich auch kleine Portionsförmchen gut.

Dann ab in den Ofen und backen, bis die Tomaten und der Käse eine leichte bräunliche Färbung annehmen und es gut duftet.

Kurz vor Schluss noch etwas Gouda obendrauf, zerlaufen lassen und fertig. Mit frischem Baguette oder Toast servieren.

Wer es etwas kalorienreicher verträgt, macht einfach einige Butterflöckchen obendrauf.

### Schmortomaten mit Feta

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Tomate(n)  
1 kleine Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)  
7 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer  
1 Bund Basilikum  
2 Zehe/n Knoblauch  
150 g Schafskäse  
75 g Oliven  
Zucker

#### ZUBEREITUNG

Tomaten waschen und in Viertel schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. 2EL. Öl. in einer Pfanne erhitzen Zwiebel darin anrösten. Salzen und Pfeffern. aus der Pfanne nehmen. Tomaten bei kleiner Hitze offen 30 Min. schmoren, ab und zu durchrühren. Würzen. Knoblauch und Basilikum im Universalzerkleinerer fein hacken, mit 4-5 EL Öl mischen, unter die Tomaten heben. Zwiebel ebenfalls unterrühren. Feta zerbröseln und mit den entsteinten Oliven über die Tomaten streuen. Abgedeckt 3 Min schmoren. Abschmecken und mit frischen Fladenbrot servieren.

#### Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta GF

Zutaten für 10 Portionen

1 Zwiebel(n)  
5 EL Öl (Knoblauchöl)  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 Dose/n Tomate(n), mit Saft á 850 g  
3 EL Honig  
3 EL Basilikum, die Blätter, geschnitten  
5 EL Hirse  
Salz  
Pfeffer  
400 g Feta-Käse

#### ZUBEREITUNG

Öl mit kleingeschnittener Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, Tomaten aus der Dose dazugeben. Tomaten etwas zerkleinern. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Gewaschene Hirse dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Basilikum hinzufügen. Vor dem Servieren würfelig geschnittenen Feta zugeben und in der Suppe erwärmen.

Dazu passt Chiabatta oder einfach nur Baguette.

Morzarella

## Gefüllte Paprikaschoten,

Zutaten für 4 Portionen

- 1 große Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Reis (Risottoreis, z.B. Arborio)
- 1 Zweig/e Rosmarin
- 1 Zweig/e Thymian
- 400 ml Gemüsebrühe, warm
- 4 Paprikaschote(n)
- 2 Tomate(n), getrocknet, in Öl eingelegt
- 1 Bund Petersilie, glatt
- 200 g Mozzarella
- 4 TL Oliven - Paste, schwarz oder grün (aus dem Glas)
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz
- Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und beides darin goldbraun braten. Den Reis einrühren, kurz anschwitzen lassen, Rosmarinnadeln vom Zweig abstreifen, klein schneiden und zusammen mit den Thymianblättchen dazugeben. Dann die Brühe aufgießen und den Reis in 15-20 Minuten ausquellen lassen.

Den Reis leicht abkühlen lassen und den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Inzwischen die Paprikaschoten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und die Kerne auslösen, die Schoten ausspülen. Die getrockneten Tomaten fein würfeln. Die Petersilie waschen und fein schneiden. Den Mozzarella fein würfeln.

Die Olivenpaste, die Tomaten- und Mozzarellawürfel, den Parmesan und die Petersilie bis auf einen kleinen Rest in den Reis einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Reismasse in die Schoten füllen, die Deckel aufsetzen, die Schoten in eine Auflaufform setzen und auf den Boden der Form etwa 1 l heißes Wasser gießen.

Die Schoten im Backofen etwa 35 Minuten backen. Dann mit der restlichen Petersilie garnieren.

Zu den Schoten passen sehr gut eine Salsa verde oder eine Tomatensauce.

## Gefüllte Tomaten in Käsesoße

Zutaten für 4 Portionen

- 100 g Nudeln (Tortiglioni)
- 8 Fleischtomate(n)

200 ml Gemüsebrühe  
2 Kugel/n Mozzarella  
4 EL Öl (Olivenöl)

#### ZUBEREITUNG

Nudeln kochen. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Das Tomateninnere pürieren und mit einem Teil der Brühe auffüllen. Mozzarella fein würfeln. Nudeln mit Käse und Olivenöl vermengen, nach Geschmack würzen und in die Tomaten füllen. In eine offene Form setzen, mit restlicher Brühe übergießen und im vorgeheizten Ofen (E: 200 Grad, Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) ca. 20 Min. garen.

### Mozzarella mit Tomaten

Zutaten für 3 Portionen

1 Kugel/n Mozzarella  
4 Tomate(n), groß und fest  
Basilikum, frisch  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl  
Balsamico, hell

#### ZUBEREITUNG

Tomaten waschen, in Scheiben schneiden (Strunk herausschneiden) und auf einem Teller anrichten. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Tomatenscheiben legen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Olivenöl und Balsamico besprühen und mit den Basilikumblättern garnieren. Kurz anziehen lassen und servieren.

### Mozzarella mit Tomaten I

Zutaten für 3 Portionen

1 Kugel/n Mozzarella  
4 Tomate(n), groß und fest  
Basilikum, frisch  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl  
Balsamico, hell

#### ZUBEREITUNG

Tomaten waschen, in Scheiben schneiden (Strunk herausschneiden) und auf einem Teller anrichten. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Tomatenscheiben legen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Olivenöl und Balsamico besprühen und mit den Basilikumblättern garnieren. Kurz anziehen lassen und servieren.

## Mozzarella - Tomaten - Salat

Zutaten für 4 Portionen

4 Tomate(n)  
600 g Mozzarella  
1 EL Oregano  
1 Bund Basilikum  
Öl (Olivenöl)  
Balsamico  
Pfeffer, schwarz  
Salz

Die Tomaten und den Mozzarella in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese auf einen flachen Teller nebeneinander verteilen, danach mit Olivenöl begießen und etwas Balsamico, danach mit Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen, ca. 10 Minuten ziehen lassen und vorm Servieren mit den frischen Basilikumblättern garnieren. Dazu geröstetes Brot, Toastbrot oder Baguette.

## Mozzarella mit Tomaten II

Zutaten für 1 Portionen

2 Tomate(n)  
1 Kugel/n Mozzarella, (125 g)  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Öl (Olivenöl)  
1 EL Balsamico  
Basilikum

### ZUBEREITUNG

Tomaten halbieren und in Scheibchen schneiden. Auf einem tiefen Teller (Suppenteller) überlappend anrichten. Etwas salzen und pfeffern. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden und darüber verteilen. Mit frischem Basilikum - je nach Geschmack: mehr oder weniger - bestreuen und für 3 Minuten bei 750 Watt in die Mikrowelle stellen. Wenn der Käse geschmol-

zen ist mit Baguette oder Vollkornbrötchen und einem Gläschen trockenem Weißwein genießen! Ich esse es mindestens 1 x die Woche!

### Mozzarella Tomaten Toast

Eine saftige Variante aus der italienischen Küche.

1 Frühlingszwiebel  
1 Pckg. Doppelrahmfrischkäse (62,5 g)  
1 Eßl. Sahne  
Salz  
Pfeffer  
4 Scheiben Vollkorntoast  
1 Tomate  
1 Kugel Mozzarella (125 g)

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pro Portion etwa: 910 kJ/220 kcal

1. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden.
2. Den Doppelrahmfrischkäse in einer kleinen Schüssel mit der Sahne vermischen. Die Frühlingszwiebelringe unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Creme auf 2 Toastscheiben streichen. Die Tomate abbrausen, abtrocknen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden und abwechselnd mit den Tomaten auf die bestrichenen Toastscheiben legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen Toastscheiben darauf legen, diagonal durchschneiden und im Sandwich-Toaster 6 Min. toasten.

Würziger wird der Toast, wenn Sie statt Doppelrahmfrischkäse Sahnegorgonzola verwenden.

Aus dem Buch: Sandwich Toasts leicht gemacht

### Penne Tomaten - Mozzarella

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Tomate(n), geschälte, aus der Dose  
400 g Mozzarella  
500 g Penne

Salz  
Basilikum

#### ZUBEREITUNG

Tomaten aus der Dose in einem Topf aufkochen und einreduzieren lassen sowie salzen (Dauer ca. 30 Minuten).

Nudeln gar kochen und den geschnittenen Mozzarella zu den Tomaten dazugeben. Die Soße ist fertig, wenn sie eine leicht weißliche Farbe annimmt und der Mozzarella vollständig geschmolzen ist. Am Ende mit Basilikum würzen.

(Entweder mit frischem Basilikum oder mit tiefgefrorenem. Von getrocknetem Basilikum aus der Packung ist abzuraten).

#### Pizza Mortale

Katerkiller die 2.

Zutaten für 1 Portionen

1 Dose/n Tomate(n)  
1 Mozzarella  
1 Brot (Fladenbrot)  
1 EL Öl (Olivenöl)  
1 Zehe/n Knoblauch  
Parmesan, Oregano, Pfeffer, Salz  
Oregano  
Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Das Fladenbrot horizontal halbieren.  
Die Dose Tomaten öffnen und durch ein Sieb gießen. Die Tomaten etwas zerkleinern. Die eine Hälfte des Brotes wird nun im Ofen geröstet bis sie leicht braun ist. Danach wird die Knoblauchzehe wie ein Radiergummi auf der krossen Oberfläche zerrieben.  
Dann kommen die Tomaten darauf, etwas Parmesan wird nun darüber gestreut und mit Oregano, Salz und Pfeffer gewürzt. Die Mozzarella wird in dünne Scheiben geschnitten und über den Tomaten verteilt. Zum Schluss noch etwas Olivenöl darüber.

Jetzt wird alles noch so ca. 10- 15 Min. bei mittlerer Stufe gebacken.

Eine Pizza Calzone wird es, wenn man die zweite Brothälfte obenauf als Deckel legt.

## Salsa alla Sorrentina GF M

1 Dose geschälte Tomaten (500 gr.)  
250 g Mozzarella  
1 Knoblauchzehe  
Basilikum  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

Parmesan, Grana Padana oder Pecorino Käse

Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und die Knoblauchzehe schälen und klein hacken. In einer Kasserolle Das Öl erhitzen und den Knoblauch darin anbraten. Die geschälten Tomaten zerdrücken und dazugeben. Einen Teil der Basilikumblätter (ganz oder in Streifen geschnitten) dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße fertig kochen.

Die Nudeln (es eignen sich gut: Fusilli oder Bucatini) al dente kochen. Die Nudeln abgießen, in die Soße geben, dann den Mozzarella darüber streuen, alles kurz mischen, auf die Teller geben - den Rest Soße darüber geben, mit ein paar Basilikumblättern und dem geriebenen Parmesan garnieren.

Guten Appetit!

## Tomate Mozzarella mit Rucola GF

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

FÜR 4 PORTIONEN

1/2 Bund Rucola  
4 Tomaten  
2 Mozzarella- Kugeln (a 125 g)  
250 g Baguette  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
6 EL Bio- Raps- Kernöl (z. B. Teutoburger Öle)

1. Rucola waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten vierteln, Mozzarella in Scheiben schneiden und mit den Tomatenstücken und den Rucola Blättern dekorativ auf 4 Tellern anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 4 EL Rapsöl beträufeln.

2. Baguette in Scheiben schneiden, mit dem restlichen Öl bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad auf beiden Seiten knusprig backen. Baguette zu dem Mozzarella- Tomaten- Salat servieren.

#### TIPP:

Hobeln Sie hauchdünne Scheiben Parmesan und streuen diese über den Salat, das gibt einen würzigeren Geschmack.

Pro Portion ca. 417 kcal, 11 g E, 25 g F, 37 g KH

Frau von Heute Nr. 10/04

### Tomaten - Basilikum Kaltschale

Zutaten für 4 Portionen

5 Tomate(n), reife

½ Bund Basilikum

1 Zehe/n Knoblauch (schon in feine Würfel geschnitten)

¼ Liter Hühnerbrühe, kalte

1 Pck. Mozzarella

Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Zuerst die Tomaten waschen und den Strunk entfernen.

Basilikum ebenfalls waschen und einmal grob zusammen hacken (aber noch die feinen Blätter an der Spitze aufheben, eignet sich wunderbar zum ausdekorieren!!!)

Die Tomaten und den Basilikum in einem Mixer gut mixen! Je nach Konsistenzwunsch mit Fond aufgießen! Den kleingehackten Knoblauch

~~Den~~ Mozzarella in ca. 1/2 - 1cm große Würfeln schneiden!

Die Kaltschale anrichten mit etwas Mozzarellawürfel und mit dem feinen Basilikumblättchen ausgarnieren!

### Tomaten - Mozzarella

- Platte mit Croutons

Zutaten für 4 Portionen

1 Eisbergsalat

400 g Tomate(n)

250 g Mozzarella

4 Scheibe/n Toastbrot

150 g Joghurt (Vollmilchjogurt)

1 TL Zucker

4 EL Zitronensaft

#### ZUBEREITUNG

Den Salat verlesen und waschen. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Den Toast in Würfel schneiden und in einer Pfanne anrösten. Salatblätter 4 auf Tellern anrichten, Tomaten- und Mozzarellascheiben darauf legen, die Toastbrotwürfel

darüber geben. Aus Jogurt, Zucker, Zitronensaft und Gewürzen nach Geschmack das Dressing zubereiten und darüber löffeln.

### Tomaten - Mozzarella - Sterne

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Tomate(n)
- etwas Mozzarella, geriebener
- etwas Basilikum
- etwas Olivenöl (Oregano- Olivenöl)
- etwas Salz
- Gewürze, nach Geschmack ( z.B. Pfeffer )

#### ZUBEREITUNG

Die Tomaten waschen, den Strunk vorsichtig entfernen.  
Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder eine feuerfeste Form bereitstellen.  
Die Tomaten mit der Strunkseite nach oben auf ein Schneidebrett und Sternförmig einschneiden - Achtung! nicht ganz durchschneiden. Die aufgeschnittenen Tomaten auf die Backunterlage legen und aufspringen lassen.  
Mit etwas Salz, gut Basilikum und Gewürzen nach Geschmack bestreuen. Den geriebenen Mozzarella darüber streuen.  
Im vorgeheizten Backofen bei 200°C backen bis der Käse braun wird (oder nach Gusto).  
Eignet sich gut als Beilage zu Fleischgerichten, ist aber auch Ideal pur mit den mittelalterlichen Brötchen!

### Tomaten - Mozzarella Auflauf

Zutaten für 2 Portionen

- 3 Tomate(n)
- 1 Pck. Mozzarella
- Kräuter, italienische
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- 3 Scheibe/n Toastbrot
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 kleine Zwiebel(n)

#### ZUBEREITUNG

Tomaten in Scheiben schneiden, Mozzarella in Scheiben schneiden und halbieren. Toastbrot toasten und in eine gefettet Auflaufform legen. 2-3 EL

Öl mit ital. Kräutern, gepressten Knobi und klein geschnittener Zwiebel mischen. 1/3 dieser "Soße" auf die Toastbrote geben.

Tomaten mit Mozzarella schichtweise (wie Dachziegeln) auf das Toastbrot legen mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rest der "Soße" draufgeben. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad 15-20 Min. backen.

### Tomaten mit Mozzarella und Kräuterpesto

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Mozzarella  
4 Tomaten  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Basilikum  
2 EL Kapern (Glas)  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Sonnenblumenkerne  
8 EL Olivenöl  
Salz,  
weißer Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Mozzarella mit dem Eierschneider in dünne Scheiben zerteilen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mit Mozzarella belegen und portionsweise auf vier Tellern anrichten.
2. Für das Pesto Petersilie und Basilikum kalt abbrausen und gut trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, zusammen mit Kapern, geschälten Knoblauchzehen, Sonnenblumenkernen und dem Olivenöl mit dem Stabmixer gut pürieren und cremig aufschlagen,
3. Die Masse mit Salz und Pfefferpikant abschmecken und in Klecksen auf dem Mozzarella verteilen.
4. Nach Wunsch jede Portion mit ein paar Basilikum und Petersilienblättchen sowie goldbraun gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren. Essbare Blütenblätter zur Dekoration  
Zubereitung: ca. 20 Min.  
kJ/kcal. p. P.: 2.352/560

## Tomaten - Mozzarella Salat

Zutaten für 2 Portionen

- 4 Tomate(n)
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Kugel/n Mozzarella
- 4 Blätter Basilikum, roter Balsamico Öl (Oliven oder beliebiges Öl) Pfeffer Salz

### ZUBEREITUNG

Die Tomaten in runde feine Scheiben schneiden und mit dem Mozzarella auf Tellern anrichten. Die Zwiebeln und die geschnittenen Basilikumblätter darauf zerstreuen, mit Pfeffer aus der Mühle und Salz würzen. Mit dem Öl und Essig kurz vor dem servieren beträufeln und schon kann man diesen Salat genießen.

## Tomatensalat mit Mozzarella I

- 1 Bund Rucola,
- 4 Tomaten,
- 1 Mozzarella,
- 1 Zweig Basilikum, Balsamico-Essig, Olivenöl, Pfeffer, Salz

Auf einen Teller Rucola anrichten, die in Scheiben geschnittenen Tomaten darüber legen, zwischen die Tomatenscheiben Scheiben von Mozzarella schieben. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl eine Marinade bereiten und darüber träufeln. Mit Basilikumblätter garnieren.

## Tomatensalat mit Mozzarella II

- Zutaten
- 600 Gramm Mozzarella
  - 1 Kilo Tomaten
  - 1 Bund Basilikum, frisch
  - 1 Bund Thymian, frisch
  - 1 Bund Salbei, frisch

## VINAIGRETTE

5 El Aceto Balsamico

Salz

Pfeffer, weiß

8 El Olivenöl, kaltgepresst

### Zubereitungsanweisungen

Den Mozzarella abtropfen lassen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten quer und Scheiben schneiden.

Basilikum, Thymian und Salbei waschen, abtropfen und trockentupfen.

Einige Zweige für die Dekoration beiseite legen. Die Blättchen von den restlichen Stielen zupfen und jeweils in separate Schüsselchen geben.

Tomaten- und Mozzarellascheiben auf einem sehr großen Teller oder einer Platte abwechselnd überlappend anrichten. Die Platte mit den beiseite gestellten Kräutersträußchen dekorieren.

Aceto Balsamico mit Salz und Pfeffer verrühren, bis das Salz sich aufgelöst hat. Öl unterschlagen. Die Vinaigrette gleichmäßig über Tomaten und Mozzarella verteilen.

Die Kräuter separat dazu reichen, so dass jeder den Salat nach Belieben variieren kann.

## Schafskäse

### Eingelegte Tomaten mit Oliven und Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen

250 g Tomate(n) (Cocktailtomaten)

300 g Schafskäse

4 Zweig/e Thymian

4 Zehe/n Knoblauch

3 EL Oliven, grün

3 EL Oliven, schwarz

125 ml Öl (Olivenöl)

Salz

Pfeffer, frisch gerieben

### ZUBEREITUNG

Tomaten waschen, trocken tupfen und vorsichtig die Stielansätze entfernen. Feta in kleine Würfel schneiden. Thymian in kleinere Stücke teilen. Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. In ein gut gereinigtes (Glas-) Gefäß Tomaten, Schafskäse, Knoblauch, Oliven und Thymian locker gemischt füllen. Olivenöl, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Zutaten gießen, so dass diese vollständig bedeckt sind. An einem

kühlen Ort mind. 2 Tage ruhen lassen. Vor dem Servieren nochmals vorsichtig mit Pfeffer würzen. Hält sich bis zu einer Woche frisch.

## Feta (Schafskäse) auf Tomaten und Zwiebeln

in der Pfanne gebacken

Zutaten für 1 Portionen

- 1 Scheibe/n Feta-Käse (Schafskäse)
- 4 Tomate(n) (Cocktail-Strauchtomaten)
- 1 m.- große Zwiebel(n)
- 1 Kräuterbutter
- 4 Zehe/n Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- Basilikum

### ZUBEREITUNG

Zwiebel in Stücke schneiden (keine Würfel, etwas größer). Tomaten in 3-4 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln bei mittlerer Hitze kurz andünsten, 2-3 Min. Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Nicht zu geizig mit dem Salz, der Käse gibt kaum was ab. 2/3 des Knoblauchs gewürfelt zugeben. Die Scheibe Schafskäse in die Mitte legen, auf ein 'Zwiebelbett'. Tomaten ringsum anreihen. Rest Knobi auf den Schafskäse. Deckel auf die Pfanne. Bei schwacher Hitze weiter dünstennlassen. 5 Min. vor Ende (Festigkeit des Feta testen) dünne Scheiben der Kräuterbutter auf den Käse legen. Dazu passt frisches Baguette oder Toast. Mahlzeit.

## Fleischtomate "Tricolore" GF

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 große Fleischtomaten,
- 1 kleine Zucchini,
- 50 g Schafskäse,
- 1 kleine Scheibe Weißbrot,
- 1 EL Olivenöl,
- Bunter gewürzter Pfeffer,
- Würzmischung

Zubereitung: Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und mit einem Löffel

aushöhlen. Zucchini putzen, waschen und mit Schafskäse würfeln. Bei dem

Weißbrot die Rinde entfernen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Brotwürfel darin rösten. Zucchini-, Schafskäse- und Weißbrotwürfel mischen, mit buntem gewürztem Pfeffer würzen und in die Tomaten füllen. In eine Aluschale geben, Deckel wieder aufsetzen und grillen.

Tomaten mit Würzmischung bestreuen und nach Wunsch mit einem Dip servieren.

104 Kalorien/Portion

### Gebackene Tomaten auf Rucola

Zutaten für 1 Portionen

1 Pck. Rucola

100 g Schafskäse

250 g Tomate(n), klein geschnitten oder halbierte Cherry-Tomaten

1 EL Zucker, braun

3 EL Olivenöl

3 EL Balsamico

Die kleingeschnittenen oder halbierten Tomaten und den gewürfelten Schafskäse in eine Auflaufform geben, darüber Zucker, Olivenöl und Essig geben, nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Basilikum etc. würzen (Knoblauch schmeckt sicher auch sehr gut). Das Ganze bei 180° ca. 20 min in den Backofen geben. Salat waschen und auf Tellern verteilen. Dann den Schafskäse und die Tomaten über den Salat geben

### Gebackener Schafskäse

Herzhaftes Gericht

Zutaten für 1 Portionen

1 Scheibe/n Schafskäse, (eingelegt, wenn möglich)

2 EL Öl (Oliven)

2 EL Kräuter, der Provence oder getrocknetes Basilikum

2 Tomate(n)

1.5 Paprikaschote(n), rot oder gelb

1 Peperoni, milde

1.5 Zwiebel(n)

#### ZUBEREITUNG

Den Schafskäse in eine feuerfeste Form legen, Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie die Kräuter darüber verteilen, Tomaten achteln, Zwiebeln und Paprika klein würfeln und über dem Schafskäse, oder drum herum verteilen, als letztes Peperoni klein schneiden und ebenfalls zufügen. 20 Min. bei 200°C in den Backofen schieben danach mit Baguette oder Weißbrot servieren.

VORSICHT! Heiß und man wird süchtig!

## Gefüllte Tomaten (Schafskäse)

Zutaten für 4 Portionen

8 Tomate(n)  
400 g Schafskäse  
2 EL Crème fraiche  
1 Zehe/n Knoblauch  
viel Oregano  
etwas Pfeffer  
500 g Tomate(n), passierte

### ZUBEREITUNG

Die Tomaten aushöhlen, Fruchtfleisch aufbewahren; Schafskäse mit der Gabel zerdrücken, mit dem Oregano, Pfeffer und Creme fraiche mischen. Diese Masse in die Tomaten füllen, gut festdrücken. Fruchtfleisch klein schneiden und mit den passierten Tomaten (mit Oregano, Salz, Pfeffer abschmecken) in eine gefettete Auflaufform geben, die gefüllten Tomaten in die Soße setzen. bei 250 Grad ca. 10 Min. in den vorgeheizten Ofen geben. Dazu Reis.

## Gefüllte Tomaten I GF

Zutaten für 4 Portionen:

4 Fleischtomaten,  
250 g Spinat,  
1 TL Olivenöl,  
150 g Schafskäse,  
1 Zwiebel,  
2 Knoblauchzehen,  
1 EL Olivenöl,  
2 EL Italienische Kräuter,  
2 EL Pinienkerne,  
10 g Butter

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Fleischtomaten waschen, einen Deckel abschneiden, das Fruchtfleisch herausnehmen und in kleine Würfel schneiden.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. In einem Topf Olivenöl heiß werden lassen. Den Spinat in Portionen nacheinander darin dünsten, ca. 1 Min., bis er zusammenfällt. Auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, in feine Würfel schneiden. In einem Topf Olivenöl heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spinat etwas klein schneiden, mit dem Tomatenfruchtfleisch und dem Schafskäse zugeben und mit Italienische Kräuter würzen und abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und zugeben. Die Tomaten innen nochmals mit Italienische Kräuter würzen, mit dem Spinat füllen, in eine mit Butter eingefettete Auflaufform geben und im Backofen ca. 30 Min. backen. 220°

### Gefüllte Tomaten mit Schafskäsecreme

Zutaten für 4 Portionen

350 g Schafskäse  
200 g Sahne  
2 Zehe/n Knoblauch  
1.3 kg Cherrytomate(n)  
1 TL Thymian  
200 ml Öl (Olivenöl)  
150 g Oliven, grüne  
Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. So viel Sahne untermischen, bis eine spritzfähige Creme entsteht. Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und untermischen. Mit Pfeffer würzen.

Tomaten putzen, waschen und einen Deckel abschneiden. Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen. Käsecreme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Tomaten damit randvoll füllen.

Tomaten und Thymian eine Schale geben. Mit Öl beträufeln und gut durchziehen lassen. Mit Oliven anrichten.

### Gefülltes Fladenbrot, vegetarisch

Zutaten für 2 Portionen

50 g Schafskäse  
50 g Hüttenkäse  
2 Tomate(n)  
½ Salatgurke(n)  
½ Paprikaschote(n), gelb, klein  
10 Oliven, schwarz, entsteint  
1 TL Öl (Olivenöl)  
1 EL Essig (Weinessig)

½ TL Pizzagewürz  
2 Blätter Eisbergsalat  
½ Fladenbrot

#### ZUBEREITUNG

Schafs- und Hüttenkäse zerbröckeln und vermischen. Die Tomaten waschen und achteln. Die Gurke waschen, schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote waschen, Kerne und Scheidewände entfernen, klein würfeln. Die Oliven in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit dem Käse in ein Schüssel geben. Das Öl, den Essig und die Gewürze verrühren und unter das Gemüse mengen. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Das Fladenbrot halbieren und so einschneiden, dass Taschen entstehen. Die Salatblätter hineinschieben und das Gemüse hineinfüllen.

Pro Portion: 420 kcal, 55 g KH, 14 g Fett, 30 % Fettkalorien

#### Geschmorte Pesto Tomaten GF S

Zutaten für 4 Portionen

20 g Pinienkerne  
2 Töpfe Basilikum  
2 Knoblauchzehen  
20 g geriebener Parmesan  
100 ml Olivenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1 kg Fleischtomaten  
1 Gemüsezwiebel  
100 g Schafskäse  
ca. 50 g schwarze Oliven

#### Zubereitung

1. Pinienkerne rösten. Basilikum, bis auf etwas, grob hacken. Mit Knoblauch, Pinienkernen und Parmesan im Universalzerkleinerer feinhacken. 70 ml Öl, Salz und Pfeffer darunter schlagen.

2. Tomaten vierteln. Zwiebel in Spalten schneiden und in 30 ml Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Tomaten in das heiße Öl geben und zugedeckt 6- 8 Minuten schmoren. Einmal wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Zwiebeln und Pesto vorsichtig unter die Tomaten heben. Schafskäse zerbröckeln und mit den Oliven über die Tomaten streuen. Zugedeckt ca. 3 Minuten weiterschmoren. Pesto- Tomaten mit Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten  
Pro Portion ca. 420 kcal E 11 g, F 35g, KH 13g

### Unser Tipp

Noch schneller geht's wenn Sie 100 g fertiges Pesto aus dem Glas für die Tomaten verwenden. Reichen Sie Fladenbrot oder Baguette dazu.  
Mini Nr. 34/03

### Griechische Reispfanne

Zutaten für 2 Portionen  
150 g Reis (Naturreis)  
1 Lorbeerblätter  
300 ml Gemüsebrühe oder Wasser  
2 m.- große Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
2 EL Öl (Olivenöl)  
1 Paprikaschote(n), grün  
1 Paprikaschote(n), gelb  
200 g Tomate(n), reife oder aus der Dose  
100 g Schafskäse, griechischer  
Chili oder ersatzweise Cayennepfeffer  
Thymian  
Oregano  
Basilikum  
Salz (Kräutersalz)

### ZUBEREITUNG

Den Reis mit dem Lorbeerblatt über Nacht in der Brühe einweichen. Am nächsten Tag den Reis in der Einweichflüssigkeit bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten kochen, bis der Reis aufgequollen ist. Das Lorbeerblatt herausnehmen. Inzwischen die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und feinhacken. 1 EL Olivenöl und 1 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Chili, Kräuter und Kräutersalz zu den Zwiebeln geben und kurz durchbraten. Den Reis unter das Gemüse mischen und nochmals abschmecken. Die Tomaten würfeln und auf dem Reis verteilen. Den Schafkäse darüber bröckeln und mit etwas Olivenöl beträufeln. Das Gericht 5 Minuten ziehen lassen und mit Basilikum bestreuen.

### Griechischer Kartoffeltopf

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Petersilie

2 TL Salz

Pfeffer

Oregano

800 g Kartoffeln, festkochend

3 EL Öl

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

250 g Zucchini

250 g Tomate(n)

200 g Schafskäse

150 g Schmand

100 g Sahne

### ZUBEREITUNG

Petersilie waschen und fein hacken. Salz mit Pfeffer, Oregano und Petersilie mischen.

Das Gemüse waschen und die geschälten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Kartoffeln darin anbraten, mit einem Teil der Würzmischung bestreuen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze schmoren.

Die geschälte und kleingewürfelte Zwiebel auf die Kartoffeln geben und wieder würzen.

Zucchini in Scheiben schneiden, in den Topf geben und würzen.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, etwa 1 Minute ziehen lassen, die Haut abziehen, vierteln, Stielansätze und Kernchen entfernen. Fruchtfleisch auf dem Gemüse verteilen und in ca. 20 Minuten garen.

Den Käse mit Schmand und Sahne verrühren, auf dem Gemüse verteilen und nochmals 5 bis 10 Minuten erhitzen.

### Spaghetti mit Tomaten - Mandel - Pesto

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln (Spaghetti, oder andere Nudeln)

6 Tomate(n)

100 g Mandeln, in Stiften

1 Bund Basilikum

2 Zehe/n Knoblauch

Öl (Olivenöl)

Salz

Pfeffer

Schafskäse (wahlweise)

## ZUBEREITUNG

Spaghetti al dente kochen. Die Tomaten enthäuten und entkernen, in kleine Stücke schneiden. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Tomaten, Mandeln, Knoblauch und Basilikum pürieren. Olivenöl, Salz und Pfeffer nach Belieben drunter rühren. Das Pesto auf die warmen Spaghetti verteilen und mit gewürfeltem Schafskäse servieren.

## Tomaten - Schafskäse - Platte mit Croutons

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Eisbergsalat
- 400 g Tomate(n)
- 250 g Schafskäse
- 4 Scheibe/n Toastbrot
- 150 g Joghurt (Vollmilchjogurt)
- 1 TL Zucker
- 4 EL Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

Den Salat verlesen und waschen. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Den Schafskäse würfeln. Den Toast in Würfel schneiden und in einer Pfanne anrösten. Salatblätter 4 auf Tellern anrichten, Tomatenscheiben und Schafskäsewürfel darauf legen, die Toastbrotwürfel darüber geben. Aus Joghurt, Zucker, Zitronensaft und Gewürzen nach Geschmack das Dressing zubereiten und darüber löffeln.

## Tomaten mit Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Tomate(n)
- 400 g Schafskäse
- 2 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- etwas Thymian
- etwas Basilikum
- etwas Pfeffer
- etwas Kräutersalz

## ZUBEREITUNG

Tomaten und Schafskäse in Scheiben schneiden und abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und darüber geben. Mit Thymian, Basilikum, Pfeffer und Kräutersalz bestreuen und für 20 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geben. Dazu passt gut Fladenbrot, Baguette, Ciabatta oder ähnliches.

## Tomaten mit Schafskäse | GF

4 mittelgroße Fleischtomaten  
120 g milder Schafskäse  
6 grüne Oliven  
6 schwarze Oliven  
1 EL Öl  
Salz  
Pfeffer

1. Tomaten waschen, einen flachen Deckel abschneiden, mit einem Teelöffel aushöhlen.
2. Schafskäse würfeln, Oliven vierteln, beides mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken und in die Tomaten füllen.
3. Bis zum Servieren kalt stellen.

## Tomatenpfanne mit Bohnen GF

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Zwiebeln  
2- 3 Knoblauchzehen  
1 kg Tomaten  
3- 4 Stiele Oregano  
6 EL Olivenöl  
1 Dose weiße italienische Bohnen (425 ml)  
150 g schwarze Oliven  
Salz,  
Pfeffer  
200 g Schafskäse  
nach Belieben Oregano und Basilikum

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Tomaten waschen ,und vierteln. Den Oregano waschen. Trockenschütteln und grob hacken. 5 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Oregano zufügen und bei mittlerer Hitze 12- 15 Minuten unter Wenden garen.
2. Bohnen auf ein Sieb gießen. kurz mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Bohnen und Oliven unter die Tomaten heben. weitere 4- 5 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Schafskäse zerbröseln. Tomatenpfanne mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit dem Käse bestreuen. Nach Belieben mit Oregano und Basilikum garniert servieren.

Dazu passt geröstetes Knoblauchbrot.

### EXTRA TIPP

Wer es etwas würziger mag und das Gericht raffiniert verfeinern möchte, sollte am besten Pecorino, einen italienischen Schafskäse, verwenden.

Zeitaufwand: ca. 30 Minuten,

Nährwert- . pro Portion  
ca. 1680 kj/400 kcal,  
E 15 g,  
F 29 g,  
KH 20 g

## Ziegenkäse

### Geräucherter Ziegenkäse auf Tomaten - Olivenkompott

Zutaten für 2 Portionen  
2 Scheibe/n Käse, (von einer Ziegenkäserolle)  
1 kl. Glas Oliven, grüne ohne Stein  
10 Kirschtomate(n)  
30 g Pinienkerne  
1 TL Rauchsatz  
Olivenöl

#### ZUBEREITUNG

Tomaten würfeln und Oliven in Scheiben schneiden.  
Pinienkerne anrösten und mit den Oliven und Tomaten vermengen. In 2 kleine, feuerfeste Formen füllen und je eine Scheibe Ziegenkäse oben drauf legen. Mit dem Rauchsatz bestreuen ( ca. je ein 1/2 TL ) Mit Olivenöl übergießen und bei 220° Oberhitze für 10 Minuten überbacken.  
Unkompliziertes Gericht, dass selbst Ziegenkäse-Hassern schmeckt.

Tomate Chèvre Basilique GF Z

Einfach zuzubereiten, dekorativ auf Büfett und Teller - und vor allem raffiniert im Geschmack.

Zutaten:

mittelgroße, reife Tomaten: 10

Ziegenfrischkäse: 200 Gramm

Crème fraiche: 200 Gramm

Basilikum: 0.5 Bund

Zitronen: 0.5

Salz: 1

Zucker: 1

getrockneter grüner Pfeffer: 1

Zubereitung:

Tomaten einige Stunden vor Verzehr oder am Vorabend vorbereiten: Gegenüber des Blüten-Ansatzes einen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Innen reichlich salzen und kopfüber abtropfen lassen, auch die Deckel.

Ziegenfrischkäse und Crème fraiche mit dem Handrühr-Gerät (nicht mit dem Schneidstab!) gründlich aber mit niedriger Drehzahl mischen und fein geschnittenen Basilikum sowie den Saft einer halben Zitrone zugeben. Je nach Ziegenkäse mit Salz, Pfeffer und evt. etwas Zucker abschmecken.

Die entwässerten Tomaten kurz vor dem Servieren mit dem Ziegenkäse füllen, evt. beim Schließen des Deckels ein Basilikum-Blättchen einfügen und servieren.

## MEINE TIPPS DAZU

Sehr dekorativ auf einem Büfett kann aber auch den Salatteller zieren oder zum Hauptgericht als Beilage zu Grillfleisch gereicht werden. Hier machen sich auch gefüllte Cocktail-Tomaten sehr gut.

Das Aushöhlen der Tomaten kann in größeren Mengen etwas mühsam werden, besonders, wenn die Früchte nicht ganz reif sind (was durch das Einsalzen weitgehend kompensiert wird). Bei kleineren Tomaten können kleine Aushöhl-Messer helfen, für große Tomaten lohnt es sich, einen Kaffee-Löffel anzuschärfen.

Als Ziegenkäse kann der offene verwendet werden (Ziegen-Quark), besser, weil würziger, aber ein klassisch runder, dessen Reifung je nach Geschmack mehr oder weniger fortgeschritten ist. In jedem Fall muss der Käse noch weich sein, um sich mit der Crème fraiche verbinden zu können.

Als Variante zum Ziegenkäse kann auch Feta verwendet werden, den Basilikum in dem Fall durch Thymian und Rosmarin ersetzen.

Vorsicht mit der Zitrone: sie ist sehr hilfreich für das Aroma, kann aber je nach Ziegenkäse und Crème fraîche die Crème zum Gerinnen bringen. Zur Sicherheit ein wenig Crème abzweigen und testen, ob die Zitrone vertragen wird.

Die Crème kann ohne weiteres auch schon am Vortag zubereitet und gut abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Nur das Befüllen sollte direkt vor dem Servieren geschehen - max. 2 Stunden zuvor.

Das Füllen der Tomaten geht bei größeren Früchten am besten mit zwei Kaffeelöffeln. Beim Befüllen von Cocktail-Tomaten die Crème z.B. mit Milch etwas geschmeidiger machen und mit der Spritztüte in die Tomaten füllen.

Newsletter

## Suppen

### Avocado Tomatensuppe

Chili- Pulver macht sie schön feurig

#### ZUTATEN FÜR 1 PERSON

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
Chili- Pulver  
1/2 kleine Dose Tomaten (210 g)  
125 ml Gemüsebrühe  
Salz,  
Pfeffer  
Zucker  
2 EL Mais (Dose)  
1/4 Avocado  
1 EL Zitronensaft  
1 Zweig Koriandergrün

#### ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, beides darin andünsten. Mit etwas Chili- Pulver bestäuben. Die Tomaten mit Saft und die Gemüsebrühe angießen, Mit

Salz, Pfeffer und etwas Zuckerwürzen. Die Suppe ca. 20 Min. köcheln lassen, anschließend im Mixer pürieren und zurück in den Topf geben.

2. Mais abtropfen lassen. Avocado schälen, Fleisch in kleine Würfel schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mais und Avocado in die Suppe geben, erwärmen.

3. Suppe in einem tiefen Teller oder einer Schale anrichten, mit Koriander bestreuen, sofort servieren,

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Ca, 370 kcal, Eiweiß: 5 g, Fett: 27 g, Kohlenhydrate: 25 g

### EXTRA- INFO

Avocados sind richtig reif und schmecken am besten, wenn die Schale auf leichten Druck nachgibt. Noch harte Früchte kann man einfach in Zeitungspapier gewickelt bei Zimmertemperatur nachreifen lassen,  
Lisa Nr. 49/03

### Gemüse- Tomaten- Suppe

Zutaten für 4-6 Personen

1 Bund Suppengrün

1 Zwiebel

1 El Öl

1 gehäufte El Mehl

1 Dose Tomaten

1-2 Tl Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

etwas Zucker

4-6 El Creme fraiche

Zubereitung:

Suppengrün putzen bzw. schälen und waschen. Porree in dünne Scheiben und Sellerie in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln  
Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse und Zwiebel darin unter Rühren kurz andünsten. Dann mit Mehl bestäuben und goldgelb anschwitzen. 1/8l Wasser und Tomaten angießen. Tomaten etwas zerkleinern. Alles aufkochen, Brühe zufügen und ca 20 min köcheln lassen  
Die Suppe leicht pürieren. Mit Salz und Pfeffer und Zucker abschmecken.  
Suppe mit Creme fraiche anrichten

## Gemüse- Tomaten-Suppe GF

### ZUTATEN

1 große Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
4 EL Tomatenmark  
  
2 Dosen (a 850 ml) Tomaten  
1 l Gemüsebrühe  
Salz,  
Pfeffer  
1 Prise Zucker  
3 Möhren (ca. 400 g)  
1 mittelgroße Zucchini  
1 Töpfchen Oregano  
200 g Schlagsahne

### ZUBEREITUNG

1. Gemüsezwiebel schälen und halbieren. Eine Hälfte würfeln. Knoblauch schälen und hacken.
2. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin andünsten, Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Tomaten samt Flüssigkeit und Brühe zugießen. Unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln.
3. Gemüse putzen, schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Übrige Zwiebel ebenfalls würfeln. Möhren-, Zucchini und Zwiebelwürfel in 3 EL Öl 3- 4 Minuten dünsten. Oregano waschen, Blättchen von den Stielen zupfen.
4. Suppe pürieren. Sahne unterrühren. Suppe nochmals pikant abschmecken. In eine große Suppenschüssel füllen, Gemüsewürfel und Oregano darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

## Mozzarella Tomaten Suppe

Zutaten für 6- 8 Personen  
2 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
4 Tomaten

2 EL Olivenöl  
1 EL Mehl  
1 Dose (850 ml) Tomaten  
1 l Gemüsebrühe  
Salz,  
Pfeffer  
1 Lorbeerblatt  
3 Platten (a 45 g) TK- Blätterteig  
2 EL Pesto (aus dem Glas)  
1 Töpfchen Basilikum  
250 g Mini- Mozzarella-Kugeln oder 2 große Kugeln (a 125 g)  
1- 2 EL Balsamico- Essig

### Zubereitung

1. Knoblauch schälen und zerdrücken. Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Frische Tomaten und Dosentomaten samt Saft und Brühe unter Rühren zufügen. Aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen, dabeiiterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lorbeer zugeben. Suppe zugedeckt noch ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3. Blätterteig auftauen, dünn ausrollen und rund (ca. 6 cm Ø) ausschneiden. Mit Pesto bestreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C / Umluft: 200 °C / Gas: Stufe 4) 8- 10 Minuten backen.

4. Basilikum waschen und hacken. Mozzarella abtropfen lassen (große Kugeln in Stücke schneiden). Vor dem Servieren in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Pesto- Taler dazu servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Pro Portion ca. 210 kcal/880 kJ., Eiweiß 8 g, Fett 14 g, Kohlenhydrate 10 g

Bella Nr. 8/04

### [Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta GF](#)

Zutaten für 10 Portionen

1 Zwiebel(n)  
5 EL Öl (Knoblauchöl)  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 Dose/n Tomate(n), mit Saft á 850 g

3 EL Honig  
3 EL Basilikum, die Blätter, geschnitten  
5 EL Hirse  
Salz  
Pfeffer  
400 g Feta-Käse

#### ZUBEREITUNG

Öl mit kleingeschnittener Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, Tomaten aus der Dose dazugeben. Tomaten etwas zerkleinern. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Gewaschene Hirse dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Basilikum hinzufügen. Vor dem Servieren würfelig geschnittenen Feta zugeben und in der Suppe erwärmen.

Dazu passt Chiabatta oder einfach nur Baguette.

#### Tomaten Cremesuppe GF

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel,  
250 g Möhren  
20 g Butter / ungehärtete Margarine oder Margarine  
700 ml Gemüsebrühe (Instant)  
1 Packung (500 g) passierte Tomaten  
50 g Schlagsahne  
Salz,  
Pfeffer  
200 g Kartoffeln  
20 Kräuterbutter / ungehärtete Margarine  
Petersilie zum Bestreuen und Garnieren

1. Zwiebel schälen und - würfeln. Möhren schalen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Möhren darin andünsten. Brühe zugießen und zugedeckt ca. 10 Minuten kochen. Tomaten zufügen. Suppe mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Kartoffeln schälen, waschen und fein würfeln. Kräuterbutter / ungehärtete Margarine in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin 3- 4 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Kartoffelcroustons auf Küchenpapier abtropfen lassen. Suppe nochmals kurz erhitzen und in 4 Suppenteller füllen. Mit Croustons bestreut servieren. Suppe mit gehackter Petersilie und Petersilienblättern garnieren.

Zubereitung ca. 35 Minuten.

Pro Portion ca. 190 kcal., E 3 g, F 11 g, KH 17 g  
Laura Nr. 14/04

## Tomatencremesuppe GF

Zutaten für 4 Personen

2 kg reife Tomaten  
2 Möhren  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Öl  
1/4 l Gemüsebrühe  
100 g Schlagsahne  
Salz,  
weißer Pfeffer  
1 Prise Zucker  
2 Scheiben Toastbrot  
1 EL Butter / ungehärtete Margarine  
1 Salatgurke  
125 g Creme fraiche  
frische Kräuter zum Garnieren

### Zubereitung

1. Tomaten waschen und klein schneiden. Möhren schälen, waschen und klein schneiden. 1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Beides fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten und Möhren zugeben. Brühe angießen. Zugedeckt ca. 20 Minuten garen.
2. Tomaten in der Brühe pürieren, dann durch ein feines Sieb streichen. Sahne zum Tomatenfond gießen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Toast in Würfel schneiden. Butter / ungehärtete Margarine erhitzen. Toastwürfel darin unter Wenden rösten. Gurke putzen, waschen und längs halbieren. Kerne mit einem Löffel entfernen. Gurke fein würfeln. 1 Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden.
4. Tomatensuppe nach Belieben mit Creme fraiche, frischen Kräutern, Zwiebel-, Gurkenwürfeln und Brotcroutons servieren.

Getränk: z. B. Mineralwasser.  
Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Pro Portion ca. 330 kcal/1380 kJ., Eiweiß 7 g, Fett 22 g, Kohlenhydrate 22 g  
Bella Nr. 28/03

## Tomatensuppe

4 gewürfelte Fleischtomaten  
1 gehackte Knoblauchzehe  
1/2 Zwiebel  
1/2 l kräftige Gemüsebrühe  
1 Prise Zucker  
1 TL Oregano  
1/2 Bund gehacktes Basilikum  
1 EL Olivenöl  
schwarzer Pfeffer und Salz

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, die gewürfelten Tomaten hinzugeben und andünsten. Mit Brühe aufgießen. Oregano und Zucker zugeben, zehn Minuten kochen und durch ein Sieb oder die "Flotte Lotte" streichen. Noch einmal aufkochen, Basilikum zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Gnocchi anrichten.

## Tomatensuppe I

Für 2 Personen:  
500 g Tomaten,  
1 Zwiebel,  
1 Knoblauchzehe,  
1 EL Olivenöl,  
1/8 l Gemüsebrühe,  
Salz,  
Pfeffer,  
Zucker,  
2 EL Sahne,  
1 EL gehackte Petersilie

Tomaten überbrühen, häuten und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, im Öl bei 600 W 1 Minute andünsten. Tomaten, Brühe, Salz, Pfeffer und Zucker dazugeben und zugedeckt bei 600 W 5 Minuten kochen. Suppe auf zwei Teller verteilen, mit Sahne und gehackter Petersilie garnieren.

## Tomatensuppe "Aurora"

Zutaten:

500 g gut gereifte Fleischtomaten,  
1 mittelgroße Zwiebel (fein gehackt),  
4 EL Olivenöl,  
1 Strauß Thymian,  
1 Bund Petersilie,  
Salz,  
Pfeffer,  
2 l Gemüsebrühe,  
Brotwürfelchen (Croutons),  
Butter / ungehärtete Margarine,  
Parmesan nach Geschmack

Zubereitung:

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 / ungehärtete Margarine anbraten und auf der Suppe mit Parmesan bestreut servieren.

## Tomatensuppe Bella Napoli

Das brauchen Sie für 4 Personen

600 g Tomaten  
1 Zweig Basilikum  
1 Schalotte  
1 EL Butter / ungehärtete Margarine  
2 EL Tomatenmark  
600 ml Gemüsebrühe  
150 ml Sahne  
Salz,  
Pfeffer

So wird's gemacht

1. Tomaten ca. 3 Sek. in kochendes Wasser tauchen. Dann in kaltem Wasser abschrecken, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Das Basilikum abbrausen, trockenschütteln und klein schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter / ungehärtete Margarine in einem Topf heiß werden lassen, die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Basilikum, Tomatenmark sowie Tomaten zufügen und kurz mitdünsten. Brühe angießen, unter Rühren kurz aufkochen lassen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.

2. Sahne steif schlagen. Die Suppe mit einem Mixer oder einem Pürierstab fein pürieren und durch ein Sieb streichen, Zwei Drittel der Sahne unter die Suppe rühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Suppe kurz aufkochen lassen und in Suppentassen füllen. Restliche Sahne darauf geben, etwas mit der Suppe verrühren und servieren. Dazu passen geröstete Weißbrotscheiben.

Pro Person ca. 155 kcal, E 3 g, F 12 g, KH 8 g

Zubereitung: ca. 20 Min.,

Kochen: Ca. 20 Min.

Frau im Trend Nr. 8/04

## Tomatensuppe mit Kapern

Das brauche ich 4 Portionen

- 1 Kilo Flaschentomaten
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Zucker
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1- 2 Tassen Gemüsebrühe aus Extrakt
- 5 EL süße Sahne
- 3 - 4 EL abgetropfte Kapern
- 2 Stängel glatte Petersilie

Pro Person:

3 g Eiweiß,

14 g Fett,

10 g Kohlenhydrate,

180 kcal/750 kJ

Das mache ich

Die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden. In heißem Olivenöl andünsten, die Tomaten zugeben. Mit Balsamico-Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls sich nicht genug Brühe bildet, 1 Tasse Gemüsebrühe zugeben, ebenfalls die Sahne.

Ca. 30 - 40 Minuten bei geringer Energiezufuhr köcheln. Die Suppe in den Mixer füllen und pürieren. Evtl. noch etwas heiße Gemüsebrühe zugießen. Sollten die Tomatenschalen stören, kann die Suppe durch ein Sieb gegeben werden. Mit Kapern und gehackter Petersilie garnieren.

Dazu passt frisch gebackenes Vollkornfladenbrot.  
Reformhaus Kurier 8/2003

### Tomatensuppe mit Käseklößchen

Ca. 1 1/4 Stunden

Zutaten für 4 Personen

1 Bund Suppengrün

1 Zwiebel

2 EL Öl

1 kg Tomaten

1/8 l Milch

1 TL Butter / ungehärtete Margarine

6- 7 EL Grieß

1 Kohlrabi

3 mittelgroße Möhren

1 Stange Porree (Lauch)

je 1/2 Bund Petersilie und Basilikum

1 Ei (Gr. M)

30 g ger. Parmesan- Käse

Salz,

Pfeffer

#### Zubereitung

1. Suppengrün putzen bzw. schälen und waschen. Zwiebel schälen. Alles klein schneiden und im heißen Öl andünsten. Mit 1 1/4 l Wasser ablöschen. Aufkochen. Hälfte Tomaten waschen, vierteln, entkernen und zur Brühe geben. Ca. 30 Minuten köcheln.

2. Milch und Butter / ungehärtete Margarine aufkochen. Grieß unter Rühren einstreuen, vom Herd nehmen, quellen lassen.

3. Rest Tomaten überbrühen, Haut abziehen. Vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Rest Gemüse putzen bzw. schälen, waschen und in Stücke schneiden.

4. Kräuter waschen, hacken. Ei, Kräuter und Parmesan unter den Grieß rühren. Klößchen formen. In siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen, salzen, aufkochen. Gemüse, außer Tomaten, darin ca. 12 Minuten garen. Klößchen und Tomaten in der Suppe erhitzen, abschmecken.

Getränk. z. B. Weißwein- Schorle.

Wichtige Nährwert- Angaben

Pro Portion ca. 240 kcal/1 000 kJ

Eiweiß 14 g

Fett 6g

Kohlenhydrate 32 g

### Vital - Tipp:

Tomaten sind echte Schlankmacher - 100 Gramm haben nur 19 Kalorien!  
Außerdem stecken sie voller Vitamine.

Bella Nr. 33/03

### Tomatensuppe mit Mais und Paprika

(Zutaten für 4 Portionen)

1 Dose Tomate

1 Dose Maiskorn

600 ml Fleischbrühe

1 St grüne Paprikaschote

2 St Zwiebeln

1/2 TL Paprikapulver (edelsüß)

1 Z Knoblauch

4 EL Weißwein

2 EL Öl

1 Prise Thymian

2 EL Schnittlauch (gehackt)

2 EL Petersilie gehackt

1 Prise Majoran

1/2 TL Pfeffer

1/2 TL Salz

Zunächst die Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehe pellen und zerdrücken.

Dann das Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Paprikastreifen dazugeben und mitdünsten. Mais und Knoblauch beifügen.

Tomaten mit ihrem Saft (eventuell im Mixer pürieren), Fleischbrühe und Gewürze dazugeben und kochen. Kräuter und Wein in die Suppe geben, kurz aufkochen. Suppe abschmecken und heiß servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Energie 363 kcal / 1517 kJ

Eiweiß 29 g

Fett 13 g

Kohlenhydrate 29 g

Ballaststoffe 5 g

Mineralstoffe 99 g

### Tomatensuppe mit Melone

Zutaten für ca. 4 Portionen:

1 kg reife Tomaten

1 Zwiebel

1/2 bis 1 Knoblauchzehe

1 EL Öl

250 ml Brühe (aus Gemüfefond)

1 kl. Stiel Oregano

1 kl. Stiel Majoran

1 kl. Stiel Estragon

Salz

Pfeffer a. d. Mühle

Außerdem:

1/2 Honig- oder Wassermelone

etwas Estragon

1. Tomaten waschen, in Viertel schneiden und Stielansätze entfernen. Zwiebel hacken und mit dem Knoblauch im Öl andünsten (die Zwiebel darf nicht bräunen!). Tomaten dazugeben, mit Brühe angießen und Kräuter hinzufügen.

2. Die Suppe zugedeckt 15 bis 20 Min. kochen, etwas abkühlen lassen, pürieren oder durch ein Haarsieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Anrichten in den Kühlschrank stellen.

3. Die Kerne aus der Melone schaben und mit einem Teelöffel kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch heben.

4. Kalte Suppe gut umrühren, in Tellern anrichten. Melonenkugeln

(oder Würfel) darauf geben und mit Estragon bestreut servieren.

### Tomatensuppe mit Parmesanlattich

300 g reife Fleischtomaten  
2 EL Olivenöl  
4 große Kopfsalat  
3 EL geriebenen Parmesan  
1 Knoblauchzehe  
1/2 l Gemüsebrühe  
1 Bund Basilikum  
1 feingewürfelte Zwiebel  
Pfeffer, Salz, eine Prise Zucker

Salatblätter kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, auf Küchentrepp ausbreiten, mit Parmesan bestreuen und wie ein Zigarillo einrollen. In kurze Stücke schneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben und enthäuten. In einer mit Wasser gefüllten Schüssel unter Wasser ausdrücken, dann hacken.

Die Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen. Tomaten und Knoblauch hinzugeben, fünf Minuten dünsten und mit Brühe auffüllen. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken, das gehackte Basilikum und den gefüllten Lattich darüber geben.

### Tomatensuppe mit Reis

Zutaten für 4 Personen:  
300 g Tomaten  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 El Öl (z. B. Olivenöl)  
4 TL Gemüsebrühe (Instant)  
80-100 g Langkornreis  
Salz  
3 kleine Paprikaschoten (z. B. rote, gelbe und grüne)  
weißer Pfeffer  
1/2 Töpfchen Kerbel oder  
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung:

1.. Tomaten putzen, waschen und vierteln. Zwiebel schälen und würfeln.

2. Öl erhitzen. Zwiebel darin kräftig andünsten. Tomaten zufügen, kurz andünsten und mit ca. 3/4 l Wasser ablöschen. Aufkochen und Brühe einrühren. Alles etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. Reis in kochendem Salzwasser ca. 18 Minuten garen.
4. Paprika putzen, waschen, und fein würfeln. Brühe durch ein feines Sieb gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, aufkochen. Paprika darin ca. 5 Minuten garen.
5. Kerbel waschen, Blättchen abzupfen (Petersilie hacken). Reis abtropfen lassen und in die Suppe geben. Evtl. nochmals abschmecken. Suppe anrichten und mit Kerbel garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.

### Tomatensuppe mit Sahnehäubchen

Zutaten für 4 Personen.

1 kg reife, aromatische Tomaten  
300 g mehligkochende Kartoffeln  
100 g Zwiebeln  
2 Eßl. Olivenöl  
2 Eßl. gekörnte Gemüsebrühe  
2 Lorbeerblätter  
1 Eßl. frische Thymianblättchen  
10 g Butter / ungehärtete Margarine  
2 Eßl. frisch gehacktes Basilikum  
2 Knoblauchzehen  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
Meersalz

Zum Garnieren:  
Basilikumblättchen

Vegetarisch  
Gelingt leicht

Pro Portion etwa: 880 kJ/210 kcal - 5 g Eiweiß - 11 g Fett - 22 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde

1. Die Tomaten waschen und in große Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen, denn sie enthalten das giftige Solanin. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

2. Das Öl mit 1 Esslöffel Wasser in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb braten. 200 ml Wasser, die Brühe, die Lorbeerblätter und die Tomaten hinzufügen und bei starker Hitze aufkochen. Die Kartoffeln schälen und in die Suppe raspeln. Etwa 12 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

3. Die Lorbeerblätter herausnehmen. Das Gemüse pürieren und die Suppe in einen zweiten Topf passieren. Mit dem Thymian aufkochen lassen, dann von der Kochstelle nehmen. Die Butter / ungehärtete Margarine, das Basilikum und den durchgepressten Knoblauch in die Suppe rühren. Mit Pfeffer und Salz wurzen.

4. Die Sahne steif schlagen. Die Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen. Auf jede Portion ein Sahnehäubchen setzen und mit einigen Basilikumblättchen garnieren.

Aus dem Buch: Einfach gut kochen im September

## Tomaten

### Bruschetta mit Tomaten GF

Zutaten für 6 Personen

1 Weißbrot  
Olivenöl, extra vergine  
600 g schmackhafte Fleischtomaten  
3 Knoblauchzehen  
Basilikum  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

#### Zubereitung

Die Fleischtomaten schälen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden und das Innere entfernen, übrig gebliebenen Ringen entwässern und in kleine Würfel schneiden, pfeffern, salzen und in sehr guten Olivenöl extra vergine leicht untermengen, zum Schluss einige gezupfte Blätter Basilikum hinzugeben. Das Weißbrot in 15 mm starke Scheiben schneiden und in der Pfanne rösten (nicht toasten) oder besser über einem offenen Holzfeuer. Die Brotoberfläche sofort im warmen Zustand mit zerstoßenem, frischen Knoblauch bestreichen und die Tomatenwürfen darauf verteilen. Lecker!

## Buttermilchkaltschale mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Tomate(n)

1 Liter Buttermilch

Paprikapulver

1 Zwiebel(n), gerieben

Salz

2 Brötchen, altbacken, gewürfelt

Butter

### ZUBEREITUNG

Tomaten abziehen und pürieren. Buttermilch zugießen, mit der Zwiebel und den Gewürzen vermischen, abschmecken.

Brötchenwürfel in der Butter knusprig ausbacken und darüber streuen.

## Crostini mit Rucola und eingelegten Tomaten

Zutaten für 8 Portionen

1 Bund Rucola

100 g Tomate(n), getrocknet und in Öl eingelegt

Salz

Zucker

Zitronensaft

8 Scheibe/n Weißbrot

50 g Frischkäse

### ZUBEREITUNG

Rucola waschen, abtropfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Stiele fein hacken, die Blätter in Streifen schneiden, ebenso die gut abgetropften Tomaten. Alles miteinander mischen und mit Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und einem EL Öl von den eingelegten Tomaten marinieren. Brotscheiben mit dem Frischkäse bestreichen und mit der Rucola/Tomatenmischung belegen.

Mit einem Glas Rotwein ein Gedicht - oder als Vorspeise zu italienischem Essen.

## Crostini mit Tomaten

Zutaten für 1 Portionen

½ kg Tomate(n)

3 Zehe/n Knoblauch

4 EL Öl (Oliven)  
Salz  
1 Baguette, klein  
Pfeffer  
Thymian

#### ZUBEREITUNG

Die Tomaten in heißes, nicht mehr kochendes Wasser legen, kurz danach die Haut abziehen. Vierteln und entkernen, in kleine Würfel schneiden. Von den Knoblauchzehen 2 - 3 an die Tomaten pressen, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Thymian untermischen. Am besten etwas ziehen lassen. Das Brot in 12 Scheiben schneiden, mit der anderen Knoblauchzehe einreiben, auf ein Backblech legen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Im Backofen bei 200°C etwa 10 Min. rösten. Sofort danach die Tomatenmasse darauf verteilen und sofort servieren.

Ei Sandwich mit Kresse 2 Ei GF

Zutaten für 2 Personen:

2 Eier  
4 kleine Tomaten  
2 EL Quarkzubereitung (0,2% Fett)  
2 TL Tomatenmark  
1/2 TL Paprikapulver  
Salz,  
Pfeffer  
4 dünne Scheiben Vollkornbrot  
etwas Kresse

Eier hart kochen, abschrecken, Schale entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Quark, Tomatenmark und Paprikapulver glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 Scheiben Brot damit bestreichen, mit Ei- und Tomatenscheiben belegen und mit Kresse bestreuen. Mit den übrigen Brotscheiben bedecken und diagonal durchschneiden.

Pro Portion: ca. 275 kcal  
Eiweiß: ca. 17 g, Fett: ca. 7 g, Kohlenhydrate: ca. 29 g  
Cholesterin: ca. 240 mg

## Fenchel - Tomaten Ragout

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n), fein gehackt
- 2 Knolle/n Fenchel
- 2 EL Tomatenmark
- ½ Glas Wein, weiß
- 4 Tomate(n), in kleine Stücke geschnitten (oder 1 Dose Tomaten)
- etwas Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- evt. Balsamico
- evt. Knoblauch

### ZUBEREITUNG

Zwiebel und evtl. Knoblauch in etwas Olivenöl goldgelb anrösten, den Fenchel in mundgerechte Stücke schneiden und dazugeben, Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten, mit Weißwein und Brühe ablöschen, Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen (Vorsicht, wird noch reduziert) und köcheln lassen, bis der Fenchel schön weich ist. Bei Bedarf mit etwas Gemüsebrühe aufgießen, abschmecken, fertig!

## Frühlingstomate

Zutaten für 3 Portionen

- 1 Frühlingszwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 3 Tomate(n)
- Frischkäse mit Kräutern
- Öl (Olivenöl)
- Pfeffer
- Salz

### ZUBEREITUNG

Bei den Tomaten den Stielansatz herausstechen und die Tomaten kreuzweise einschneiden. Die Frühlingszwiebel und den Knoblauch in feine halbe Ringe schneiden und miteinander mischen. Die Mischung auf die etwas auseinander gezogenen Tomaten geben, mit Pfeffer und Salz würzen und einen gehäuften Teelöffel Kräuterfrischkäse darüber geben. Die Tomate in Alufolie wickeln, einen Schuss Olivenöl darüber und ab auf den Grill (ca. 15min).

## Gebratene Grüne Tomaten 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
4 große Tomate(n), grüne  
2 Ei(er)  
250 ml Milch  
240 g Mehl  
120 g Maismehl  
120 g Brot - Krümel  
2 TL Salz  
¼ TL Pfeffer  
1 Liter Öl

### ZUBEREITUNG

Die Grünen Tomaten schneiden in etwa 10 mm Scheiben. Wegwerfen die Ende.

Schlagen zusammen die Milch und Eier mit Schneebesen in einer Schüssel. Streuen das Mehl auf einem Teller. Mischen die Brotkrümel, Maismehl, Salz, und Pfeffer auf einem anderen Teller. Tunken die Tomaten in das Mehl. (beide Seiten). Tunken die Tomaten in die Schüssel mit der Milch und Eier. Und dann tunken die Tomaten in den Teller mit den Brotkrümeln.

Füllen eine Bratpfanne etwa 10 mm tief mit Öl ein, und setzen auf einer Mittelflamme. Legen etwa 4 Tomatenscheiben in die Pfanne und bräunen sie von beiden Seiten.

Tomaten auf einem Papierhandtuch abtropfen lassen.

## Gefüllte Tomaten und Gurken 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
100 g Rahm , zimmerwarm  
1 Ei(er), hartgekocht  
1 Bund Schnittlauch  
100 g Quark  
2 EL Milch  
1 TL Senf  
Salz und Pfeffer  
wenig Zitrone(n) - Schale, abgerieben  
12 große Tomate(n) (Cherrytomaten)  
1 Radieschen, für die Garnitur  
1 Gurke(n)

### ZUBEREITUNG

Rahm cremig rühren. Ei fein hacken. Schnittlauch fein schneiden. Alle Zutaten für die Creme ( bis und mit Zitronenschale ) gut verrühren. Von den Tomaten einen Deckel abschneiden. Tomaten aushöhlen, Creme einfüllen. Deckel aufsetzen, mit Zahnstocher fixieren. Radieschen in Achtel, Gurke in 3 cm dicke Rädchen schneiden. Gurkenrädchen zu Vierecken schneiden, aushöhlen. Creme einfüllen und mit Radieschen garnieren

### Geschmolzene Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Tomate(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 Bund Basilikum

#### ZUBEREITUNG

Abgezogene, in Spalten geschnittene Tomaten mit gewürfelten Knoblauchzehen in Olivenöl 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Basilikumhacken, darüber streuen. Passt zu Gnocchi oder Bandnudeln.

### Getrocknete Tomaten, pikant eingelegt

Pomodori secchi

Zutaten für 8 Portionen

- 250 g Tomate(n) (Trockentomaten)
- ½ Flasche Wein, weiß, aus Italien
- 1 Zweig/e Thymian
- 1 Zweig/e Majoran
- 1 Zweig/e Oregano
- 1 Zweig/e Estragon
- 1 Zweig/e Basilikum
- 125 ml Öl (Olivenöl)
- etwas Pfeffer
- 1 Stück Peperoni, rot, feingehackt

#### ZUBEREITUNG

Den Weißwein aufkochen und reduzieren. Wenn man die Tomaten etwas weicher wünscht, kurz nach Geschmack mitkochen lassen. Sonst mit dem Sud übergießen. Abgekühlt mit den kleingehackten Kräutern mischen, pfeffern, mit Peperoni abschmecken, im Öl einlegen und durchziehen lassen.

## Grilltomaten      GF

4 gr. Reife Tomaten  
½ TL. getr. Majoran  
Salz, schw. Pfeffer  
6 EL Olivenöl  
3 EL Balsamico-Essig  
1 TL brauner Zucker  
1 Knoblauchzehe  
1-2 EL Paniermehl  
1 EL Petersilie

Tomaten waagrecht halbieren und die Kerne entfernen. In eine gefettete Auflaufform setzen. Aus den übrigen Zutaten eine Marinade fertigen und über den Tomaten verteilen. Mit Paniermehl bestreuen und im Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten überbacken. Evtl. Grilleinschalten. Danach mit 1 EL gehackter Petersilie bestreuen.

## Hopfen auf Tomaten

Zutaten für 4 Portionen  
4 Frühlingszwiebel(n)  
200 g Tomate(n), getrocknete, in Öl eingelegt  
50 g Blüten - vom Hopfen  
Öl (Olivenöl)  
Kräutersalz  
Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln im Öl dünsten. Die Tomaten klein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Zusammen mit dem Hopfen ca. 10 Minuten anbraten. Aber nicht schwarz werden lassen. Beliebig mit dem Kräutersalz und dem Pfeffer würzen.

Das Gericht ist sehr schnell zubereitet und schmeckt hervorragend auf weißem Brot!

Den Hopfen hat man evtl. zu Hause angepflanzt. Vielleicht bekommt man diesen auch im Geschäft zu kaufen. Nur die neuen Sprossen abschneiden. Die Blätter werden nicht dazu verwendet!

## Knoblauchtomaten GF

1 Rezept

4 Tomaten  
Olivenöl  
Oregano  
4 Knoblauchzehen  
Salz  
Pfeffer

Die Tomaten halbieren und in eine Aluschale legen. Großzügig mit Olivenöl beträufeln und mit dem Oregano bestreuen. Den Knoblauch direkt auf die Tomatenhälften pressen oder bei Belieben in Scheiben darauf verteilen, salzen, pfeffern. Die Aluschale auf den Grillrost dicht über die Glut setzen und etwa 10 Minuten garen.

## Marinierte Tomaten mit Ricotta Bällchen

Zutaten für 2 Portionen  
5 g Tomate(n) (Strauchtomaten)  
Salz und Pfeffer  
2 TL Zitronensaft  
2 EL Öl (Olivenöl)  
100 g Frischkäse (Ricotta)  
2 Scheibe/n Toastbrot  
1 Zehe/n Knoblauch

### ZUBEREITUNG

Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Auf 2 gr. Teller legen, salzen und pfeffern, Zitronensaft und Olivenöl mischen und über die Tomaten träufeln.

Aus dem Ricotta mit nassen Händen kleine Bällchen formen nach Geschmack würzen und auf die Tomaten legen.

Toastbrot toasten und mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben

## Muskat - Sahne - Sauce mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Becher süße Sahne
- ½ Becher Wein, weiß
- 2 EL Öl (Olivenöl)
- 4 Tomate(n)
- 1 Bund Basilikum
- Muskat, frisch gerieben
- Salz und Pfeffer
- Parmesan

#### ZUBEREITUNG

Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln. Basilikum in Blätter zupfen. Sahne und Wein Wasser in eine Pfanne geben - stark mit Muskat würzen. Tomatenfleisch dazugeben - alles salzen und pfeffern und die ganzen Basilikumblätter aufstreuen. Mit Nudeln servieren und mit frischem Parmesan bestreuen.

### Ofengetrocknete Tomaten

hausgemacht

Zutaten für 1 Portionen

- 450 g Tomate(n)
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
- 1 TL Zucker
- 1 EL Öl (Olivenöl), extra vergine

#### ZUBEREITUNG

Backofen auf 110°C vorheizen.  
Tomaten längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl beträufeln. Das Blech über Nacht in den Ofen schieben.  
Die Tomaten sollen trocken, aber nicht knusprig oder hart sein.  
Nun kann man die Tomaten sofort verzehren oder in ein Glas geben und mit Olivenöl bedecken. So hält es sich im Kühlschrank bis zu 2 Wochen.  
Variation: Die Tomaten mit 1 EL gemischten Kräutern, gehackten Knoblauch und Olivenöl würzen, bevor sie in den Ofen kommen.

### Schwarzwurzel - Salat mit getrockneten Tomaten

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kg Schwarzwurzel
- 1 Zitrone(n)
- 1 Prise Zucker

Salz  
75 g Tomate(n), getrocknet, in Öl  
Öl (Olivenöl)  
4 EL Essig (Weißweinessig)  
2 EL Orangensaft  
Pfeffer  
1 TL Senf, körnig  
Bund Schnittlauch

#### ZUBEREITUNG

Schwarzwurzeln schälen und in Stücke schneiden. In wenig Wasser mit Zitronensaft, Zucker und Salz zugedeckt garen.

Tomaten abtropfen lassen, Öl auffangen. Tomaten in feine Streifen, Schnittlauch in Ring schneiden.

Essig, Orangensaft, Salz, Pfeffer und Senf vermischen. 2 EL Tomatenöl (falls nötig mit Olivenöl auffüllen) unterrühren. Schnittlauch und Tomaten zugeben.

Schwarzwurzeln abtropfen lassen und noch warm mit dem Dressing mischen. Abkühlen lassen.

Dazu schmeckt Brot.

### Süßliche, scharfe Tomaten - Dipp - Sauce

Zutaten für 1 Portionen

2 Tomate(n)  
1 Zwiebel(n)  
2 Chilischote(n), getrocknet  
2 EL Öl  
100 g Zucker, braun (zur Not tut´s auch weißer)  
1 Prise Salz  
Essig

#### ZUBEREITUNG

Die Tomaten überbrühen, häuten und grob zerkleinern. Die Zwiebel fein hacken, die Chili-Schoten am Besten im Mörser zerkleinern und das ganze zusammen mit dem Zucker, dem Salz und dem Essig kurz aufkochen und dann 25 min köcheln lassen.

### Tagliatelle

Mangold - Tomaten - Senf - Sahne -

Zutaten für 4 Portionen

Mangold  
40 g Butter

300 ml Sahne

Senf, mittelscharfer (Menge nach Geschmack)

500 g Nudeln (Tagliatelle)

2 Tomate(n), (wie man's mag)

Muskat, nach Belieben

Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Den Mangold waschen und gründlich putzen.

Anschließend die Blätter von den Stielen trennen (an der Rippe entlang schneiden). Einige Stiele aufheben, am besten von den jungen Blättern. Die Blätter in breite Streifen schneiden, Stiele fein würfeln.

Tomaten waschen, (bei sehr fester Schale häuten) die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Eine große Pfanne erhitzen, die Hälfte der Butter hinein geben. Die gewürfelten Stiele dazugeben und glasig dünsten. Anschließend den Mangold dazu, restliche Butter oben drauf legen und mit einem Deckel (oder Alufolie) zugedeckt etwa 8-10 min garen lassen.

Die Nudeln in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser al dente kochen.

Die Sahne mit dem Senf verrühren und gut aufschlagen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Wenn der Mangold zusammengefallen ist, die Senfsahne hinzugeben und etwas 3-5 min leicht köcheln lassen. Anschließend die Tomatenwürfel hinzugeben und nochmals zugedeckt etwa 5 min garen lassen.

(Nach Belieben nochmals mit etwas Salz & Pfeffer nachwürzen.)

Die Nudeln gut abtropfen lassen und in die Pfanne zur Sauce geben. Vorsichtig vermischen, sofort mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Dazu passt ein schöner Blattsalat mit Balsamico- Dressing

#### Tomaten 'Rougaille' (Madagaskar)

4 Portionen

2 Tomaten; fein gewürfelt

1 c Grüner Pfeffer

2 El ;Wasser

Tabasco / Chilipulver

1 TI ;Salz

Tomaten und Pfeffer vermischen, Wasser zugeben, gut vermengen und mit Tabasco und Salz abschmecken.

Wird auf Madagaskar als Beilage bspw. zu Cryy- Poulet serviert.

## Tomaten - Crostini

Zutaten für 4 Portionen

- 2 große Fleischtomate(n)
- 4 EL Parmesan, geriebener
- 2 TL Pesto - Sauce aus dem Glas
- 1 Stangenweißbrot(e)
- 3 EL Olivenöl

### ZUBEREITUNG

Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, den Saft in einem Sieb etwas abtropfen lassen. Parmesan und Pesto- Sauce unter die Tomaten rühren.

Das Brot in 12 fingerdicke Scheiben schneiden, diese beidseitig mit Öl bepinseln und auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen. Tomatenmasse auf den Scheiben verteilen und leicht andrücken

Crostini im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen während zirka 8 Minuten in der Ofenmitte backen.

Heiß oder lauwarm servieren.

## Tomaten aus dem Ofen

Dieses Gericht haben wir bei einer Familie in Italien gegessen.

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Tomate(n)
- 4 Zehe/n Knoblauch, oder mehr
- Rosmarin
- Salz
- Öl (Olivenöl)

### ZUBEREITUNG

Die Tomaten halbieren, in eine Auflaufform setzen. Mit Rosmarin, Knoblauch, Salz würzen. Dann mit Olivenöl beträufeln.

Dann bei ca. 180 Grad 10 - 15 Minuten in den Backofen schieben (Zeit ist geschätzt, vielleicht beim ersten Mal etwas aufpassen, dass die Tomaten nicht verbrennen).

## Tomaten Butter / ungehärtete Margarine I

- 250 g Butter / ungehärtete Margarine
- 100 g Tomatenmark
- 50 g gehacktes Basilikum

Salz, Pfeffer

Sie kann schon vorbereitet werden, da sie mindestens vierzehn Tage haltbar ist. Butter / ungehärtete Margarine in der Küche auf Zimmertemperatur

bringen und im Rührwerk schaumig schlagen. Dann die restlichen Zutaten zugeben und alles noch mal kräftig durchschlagen.

Die Involtni gibt man nun auf eine Platte und bestreut sie mit Semmelmehl. Die Tomatenbutter / ungehärtete Margarine wird dünn daraufgestrichen, und für ein paar Minuten zum Gratieren unter den Grill geben.

### Tomaten in Öl

Zutaten für 1 Portionen

1.5 dl Wein weiß

1 dl Wasser

1 Peperoni gedörnt

100 g Tomate(n) gedörnt

Salz und Pfeffer

Blätter Basilikum

1 Zweig/e Rosmarin

1.5 dl Öl (Olivenöl), evtl. etwas mehr

### ZUBEREITUNG

Reicht für 1 Glas.

Weißwein und Wasser mit der Peperoni aufkochen, über die gedörnten Tomaten gießen und eine Stunde stehen lassen.

Tomaten abtropfen lassen, würzen und mit den Kräutern in ein Einmachglas schichten, mit soviel Olivenöl auffüllen, dass der ganze Inhalt bedeckt ist.

### Tomaten mit Basilikumsoße

Zutaten für 4 Personen

300 g Möhren,

1 Knoblauchzehe

1 Bund Lauchzwiebeln

1 EL Öl,

1 TL Currypulver

Salz,  
250 g Couscous  
12 Tomaten (a ca. 100 g)  
450 ml Gemüsebrühe (Instant)  
20 g Butter/Margarine  
20 g Mehl,  
300 ml fettarme Milch  
2 Bund Basilikum,  
Pfeffer  
evtl. Basilikum zum Garnieren

1. Möhren in kleine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. Lauchzwiebeln putzen und schräg in ca.

1 cm große Stücke schneiden. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, Möhren darin unter Rühren ca. 5 Minuten dünsten. Lauchzwiebeln und Knoblauch kurz mitdünsten. 250 ml Wasser, Curry und 1 Teelöffel Salz zugeben, aufkochen lassen. Pfanne vom Herd ziehen, Couscous einrühren, 2 Minuten quellen lassen.

2. Von den Tomaten je einen Deckel abschneiden, Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen. Tomaten in eine Auflaufform setzen und mit dem Couscous füllen. Eventuell die Tomatendeckel mit etwas Salz bestreuen und darauf setzen. 250 ml Brühe zugießen und im vorgeheizten Backofen (E- Herd : 175°C/Umluft: 150°C) 10- 15 Minuten garen.

3. Fett schmelzen, Mehl darin anschwitzen. 200 ml Brühe und Milch unter Rühren zugießen und aufkochen lassen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Basilikum hacken, zur Soße geben und mit einem Pürierstab durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße zu den Tomaten servieren. Evtl. mit Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.

Pro Portion ca. 230 kcal/960 kJ. E 8 g, F 10 g, KH 26 g.

### [Was ist Couscous?](#)

Couscous ist vorgegarter, gemahlener, zu Kügelchen geformter und wieder getrockneter Weizen. Er ist schnell gar und enthält die wertvollen Inhaltsstoffe des Getreides (z. B. Eisen, Ballaststoffe). Mit nur 43 kcal/100 g sättigt er auf leichte Art.

Tina Nr. 24/03

### [Tomaten mit Käse](#)

Zutaten für 4 Portionen

4 Fleischtomate(n)  
150 g Käse (Schnittkäse mit Kräutern)  
50 g Käse (Gauda, alt)  
30 g Sonnenblumenkerne  
½ Bund Basilikum, kleinblättriges  
100 g saure Sahne oder Schmand  
Salz und Pfeffer  
Butter, für die Form  
Paprikapulver, (rosenscharf)

#### ZUBEREITUNG

Bei den Tomaten einen Deckel abschneiden. Früchte aushöhlen, innen mit Salz und Paprika würzen. Deckel und Käsesorten fein würfeln. Sonnenblumenkerne hacken. Basilikum von den Stielen zupfen. Alles mit saurer Sahne oder Schmand vermengen und mit Pfeffer würzen. Tomaten mit der Mischung füllen, in eine gebutterte feuerfeste Form stellen und bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten backen. Schmeckt zu Fischfilet oder kurzgebratenem Fleisch.

#### Tomaten mit Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen  
300 g Tomate(n)  
250 g Pilze, frisch  
2 Knoblauch (Zehen)  
1 Zwiebel(n)  
3 EL Öl zum Braten  
½ Bund Petersilie, gehackt  
Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Öl in einer Pfanne erhitzen, die feingewürfelte Zwiebel darin anbräunen und die in Spalten geschnittenen, geputzten Pilze zugeben. Unter ständigem Rühren 2-3 Min. kräftig anbraten lassen. Zerkleinerten Knoblauch und die in grobe Stücke geschnittenen Tomaten einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie bestreuen und auf großer Flamme kurz braten. Passt als Beilage zu Kurzgebratenem.

#### Tomaten mit Pesto überbacken

Zutaten für 4 Portionen  
4 kleine Tomate(n)

1 Scheibe/n Brot  
5 EL Pesto

#### ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 225°C vorheizen.

Die Tomaten waschen und einen "Deckel" abschneiden. Das Brot zerbröseln und mit dem Pesto verrühren. Die Mischung in die Tomaten verteilen, "Deckel" wieder auflegen.

Die Tomaten in eine gefettete Form stellen und in der Mitte des Ofens ca. 10-15 Minuten überbacken.

### Tomaten Möhren Chutney GF

Zutaten für 2 Gläser (a ca. 318 l Inhalt)

250 g Möhren  
250 g Zwiebeln  
700 g Tomaten  
1 grüne Pfefferrispe  
1 Chilischote  
1 Stiel Rosmarin  
1/2 Bund Thymian  
200 g brauner Zucker  
250 ml Weißwein- Essig  
1 Beutel (25 g) Gelfix (3: 1)

#### Zubereitung

1. Möhren in feine Würfel schneiden. Zwiebeln hacken. Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Pfefferkörner von der Rispe streifen. Chili längs einritzen, entkernen, waschen und hacken. Kräuter ebenfalls hacken,

2. Alle vorbereiteten Zutaten, braunen Zucker und Essig sorgfältig in einem großen Topf verrühren. Mit Gelfix mischen und unter Rühren bei starker Hitze aufkochen. Weiterhin rühren und mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. In sorgfältig vorbereitete Gläser füllen und gut verschließen. Chutney abkühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten  
Pro Glas ca. 520 kcal, E 6 g, F 1 g, KH 116 g  
Mini Nr. 50/03

### Tomaten provencales mit Wildreis

(Zutaten für vier Personen)

4 St Tomaten  
1 Prise Salz  
1 St Zwiebel  
1 Z Knoblauch  
2 St Petersilie  
2 St Thymian  
2 St Majoran  
2 St Basilikum  
2 Scheiben Weißbrot  
25 g Parmesan  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
150 g Wildreis  
6 Tassen Wasser  
2 EL Butter / ungehärtete Margarine

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden, die Tomaten mit einem Teelöffel etwas aushöhlen, mit Salz leicht würzen und in eine gefettete Gratinform stellen. Zwiebel, Knoblauchzehe, Petersilie, Thymian, Majoran, Basilikum und Brot fein hacken, geriebenen Parmesan und Olivenöl zugeben, gut mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Füllung in die Tomaten füllen und im Backofen bei 190 Grad etwa 25 Minuten gratinieren.

In der Zwischenzeit den Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.

Nach dem Abtropfen die Butter / ungehärtete Margarine zugeben und den Reis mit den Tomaten servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Energie 197 kcal/822 kJ  
Eiweiß 5 g  
Fett 11 g  
Kohlenhydrate 19 g  
Ballaststoffe 2 g  
Mineralstoffe 3 g

## Tomaten Provenciale

Zutaten für Portionen

1.5 kg Tomate(n)  
1 Zehe/n Knoblauch, gepresst

Öl (Oliven)

1 Bund Petersilie, fein gehackt

2 EL Semmelbrösel

Spritzer Essig

#### ZUBEREITUNG

Tomaten halbieren und Kerne entfernen. Auf einer feuerfesten Platte anrichten. Aus Knoblauch, gehackter Petersilie und den Semmelbröseln eine Persillade herstellen. Diese über die Tomaten geben. Die Tomaten mit Olivenöl beträufeln und in den vorgeheizten Ofen schieben (180 C) und je nach Größe der Tomaten 10 - 15 Minuten garen.

Den überschüssigen Bratensaft, der sich auf der Platte angesammelt hat, einkochen lassen. Einige Spritzer Essig dazugeben. Diesen Sud zu den Tomaten servieren.

Tipp: Dieses Gericht kann sowohl warm als auch kalt genossen werden. Heiß passt es ausgezeichnet zu einem Lamm- Gigot.

#### Tomaten provenzalisch

...eine sommerliche Vorspeise...

Zutaten für 4 Portionen

6 Fleischtomate(n)

1 Bund Petersilie

1 Bund Basilikum

3 Knoblauch (Zehen)

140 g Semmelbrösel

1 TL Salz

4 EL Öl (Oliven)

n. B. Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Tomaten waschen und einen Deckel abschneiden, Kerne und Scheidewände mit einem Löffel entfernen, die "Deckel" wegwerfen. Danach Tomaten umdrehen und abtropfen lassen. Die Kräuter, den gehackten Knoblauch und die Semmelbrösel mit dem Salz und dem Pfeffer mischen, danach so viel Öl untermischen, dass das Gemisch zwar feucht, aber noch krümelig ist. Die ausgehöhlten Tomaten innen salzen, mit der Mischung füllen und in ein oder zwei ofenfeste flache Formen setzen.

Das restliche Öl über die Tomaten verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad etwa 20 - 30 Minuten backen und mit Baguette und einem frischen Wein servieren,

PS: Die "tomates provencales" schmecken auch kalt.....

## Tomaten Quark Dip

500 g Fleischtomaten  
400 g Grüner Pfeffer- Quark

1. Die Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Mit Quark verrühren und in einen tiefen Teller geben.

Tipp:

Dazu schmecken sehr gut Staudensellerie und Chicoree.  
Aus dem Buch Saucen und Dip von Dr. Oetker

## Tomaten Tofu aufstrich GF

100 g Tofu  
2-3 EL Tomatenmark (etwa 100 g )  
2-3 EL Sojamilch  
1/4 kleine Schalotte  
1 EL Hefeflocken  
1 TL Sojasauce  
1 TL Paprikapulver  
1 TL Essig (oder Zitrone)  
1 Pr Zucker  
Salz

Tofu grob zerbröckeln. Sämtliche Zutaten außer der Schalotte pürieren. Schalotte schälen und sehr fein würfeln, unterheben. Variante: Um einen homogenen Aufstrich zu erhalten, kann die Schalotte ebenfalls mitpüriert werden, dann eventuell etwas weniger nehmen.

## Tomaten- Dip GF

1 Schalotte, in feine Würfel geschnitten  
20 g Rapsöl  
1 rote Chilischote, gehackt  
1 grüne Chilischote, gehackt  
1 EL brauner Zucker  
60 ml Brühe

2 EL Tomatenmark mit Knoblauchgeschmack  
1 Msp. Currypulver  
6 cl Weißweinessig  
4 Tomaten  
Salz, Pfeffer  
1 EL Petersilie, gehackt  
einige Thymianzweige

Die gewürfelte Schalotte in Rapsöl anbraten, die gehackten Chilischoten begeben und kurz mitbraten. Den Zucker darüber streuen, zerlaufen lassen und mit der Brühe auffüllen. Das Tomatenmark und Curry begeben, einkochen lassen. Den Essig zugießen, die geschälten, entkernten und in Würfel geschnittenen Tomaten ebenfalls begeben und das Ganze einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackte Petersilie und den Thymian begeben. Den Tomaten- Dip kalt werden lassen und zu dem Gegrillten servieren..

### Tomaten- Pickles

Ergibt etwa 4 Gläser à 250 g

500 g rote Cocktailtomaten  
250 g gelbe Cocktailtomaten (beim Gemüsehändler  
evtl. vorbestellen)  
5 Knoblauchzehen  
10 g frischer Ingwer  
4 EL Olivenöl  
1 TL Chilipulver  
2 TL Kurkuma (Gelbwurz)  
1 TL Kreuzkümmel  
200 ml Weißweinessig  
100 g Zucker  
2 TL Salz

1. Tomaten waschen und mit einem Zahnstocher an mehreren Stellen einstechen.
2. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, beides in dünne Scheiben schneiden.
3. Öl erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili zugeben, einige Minuten dünstten lassen. Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben.

4. Essig, Zucker, Salz und 200 ml Wasser zufügen und bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen. 15 Minuten auskühlen lassen. Tomaten in Gläser füllen, Flüssigkeit darüber gießen und die Gläser sofort fest verschließen.

Haltbarkeit: etwa 2 Wochen.

### Tomaten- Sorbet

Zutaten

300 g Tomatensaft

1 Zitrone

30 g Eiweiß

150 g Zucker

150 g Wasser

1/2 Gläschen Gin

1 Prise Salz

v1 Löffel Ketchup

Basilikum zum Garnieren

Zubereitung

Das Eiweiß schlagen Sie leicht an.

Vermischen Sie die Zutaten und geben Sie dann in eine Eismaschine.

Wenn Sie keine Eismaschine haben, können Sie das Eis auch im Gefrierfach (-schrank, -truhe) zubereiten. Dann müssen Sie aber zwischendurch (etwa alle 10 Minuten), bis das Eis fest ist, immer wieder gut durchrühren.

### Tomaten-Ingwer Vinaigrette

1 große Tomate, entkernt und sehr klein gehackt

2 EL klein gehackte oder geriebene Ingwerwurzel

1 EL Tomatenmark

1 große Knoblauchzehe mit 1 TL Salz zerdrückt

3 EL Balsamessig

7 EL Olivenöl

Alle Zutaten außer Öl im Mixer zusammenrühren. Dann das Öl in dünnem Strahl

zufügen. Passt sehr gut zu Rinderfilet

### Tomaten-Sauce mit Rosmarin

Zutaten:

3 EL Butter / ungehärtete Margarine,  
1 Knoblauchzehe (gepresst),  
800 g geschälte Tomaten (Pelati),  
200 g Tomatenpüree,  
2 Zweige Rosmarin oder 2 TL getrocknete Rosmarinnadeln,  
10 Blätter Basilikum oder 2 TL getrocknetes Basilikum,  
Salz,  
Pfeffer

Zubereitung:

Die Butter / ungehärtete Margarine schmelzen lassen, den Knoblauch kurz darin dünsten, die durchpassierten Pelati, Tomatenpüree und Kräuter dazurühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 1/2 Stunden, besser länger, köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Zu Teigwaren servieren.

### Tomateneier            5 Ei

Zutaten:

3 große Fleischtomaten,  
4 mittelscharfe Peperoni,  
1 Zwiebel,  
2 EL Butter / ungehärtete Margarine,  
5 Eier,  
Salz  
Paprika grob gemahlen

Die Tomaten schälen und klein schneiden. Die feingeschnittenen Zwiebeln und die Peperoni in die erhitzte Butter / ungehärtete Margarine geben. Sobald die Zwiebeln goldgelb sind, die Tomaten hinzugeben und unter Umrühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten lang dünsten. Das Ganze mit Salz abschmecken. Die Eier über die Masse schlagen und ganz leicht verrühren. Die Pfanne zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten lassen bis die Eier hart sind. Am Ende den Paprika darauf streuen.

### Tomatengnocchi        1 Ei

- Rezept für 4 Personen -

160 g getrocknete Tomaten in Olivenöl  
40 ml Olivenöl  
160 g Quark

50 g Parmesan, gerieben  
120 g frische Weißbrotbrösel  
20 g Mehl  
1 Ei  
Salz  
Chili aus der Gewürzmühle

40 ml Olivenöl  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Schalotte, gehackt  
1 EL Petersilie, grob gehackt  
Salz, Pfeffer

Die Tomaten mit dem Olivenöl in einem Mixer fein mixen. Den Quark durch ein feines Sieb passieren, mit den Tomaten, dem Parmesan, Weißbrot, Mehl und Ei zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Salz und Chili würzen. Aus dem Teig mit Hilfe eines Spritzbeutels auf eine bemehlte Arbeitsfläche dünne Röllchen spritzen, in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden und zu Gnocchi formen. In kochendes Salzwasser geben, einmal aufkochen und ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz abschrecken und abtropfen lassen.

40 ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Schalotten darin anbraten.  
Die Gnocchi hinzufügen und kurz braten lassen. Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Tomatenkürbis

Wie Kürbiskraut bereiten: statt Dillkraut und Paprika 500 g geschälte, ausgedrückte Tomaten, in heißem Fett geschwenkt, begeben.

## Tomatenreis GF

Zutaten: (für 4 - 6 Personen)

500 g Risotto-Reis  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen, durchgepresst  
4 EL Olivenöl  
1 EL getr. Thymian

1 EL getr. Rosmarin  
0,5 Ltr. Tomatensaft  
1 Dose Tomaten 400 ml  
Salz,  
Zucker,  
Pfeffer

Zubereitung:

Schalotten klitzeklein würfeln und mit durchgepresstem Knoblauch in Olivenöl andünsten. Den Reis dazu geben, alles gut vermengen und mit Tomatensaft und zerdrückten Dosentomaten (mit Saft) ablöschen. Mit Thymian und Rosmarin, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Alles einmal aufkochen lassen, 2 ca. Minuten - dann den Topf von der Herdplatte nehmen - nochmals durchrühren - vielleicht etwas Wasser oder Tomatensaft dazu geben und den Reis 20 Minuten bei geschlossenem Deckel quellen lassen. Dann den Topf nochmals auf die Herdplatte stellen und den Reis 5 Minuten bei kleinster Hitze (Stufe 1 - 2) ziehen lassen. Abschmecken und servieren. Die Reiskörner sollten gar sein, aber noch Biss haben.

Schmeckt toll zu gebratener Leber, Steak oder Fischfilet, unpaniert.

### Tomatensauce III

800 g reife Tomaten  
2 gewürfelte Zwiebeln  
3 gehackte Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
4 EL Tomatenmark  
1 Prise Zucker  
1/2 Bd. Basilikum

1. Tomaten kreuzweise einritzen, heiß überbrühen, kalt abschrecken und Haut abziehen. Tomaten in Stücke schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch im erhitzten Öl andünsten. Tomaten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatenmark und Zucker unterrühren und alles ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Basilikum fein hacken und zur Sauce geben. Noch ca.

5 Min. sachte köcheln lassen.  
Zubereitungszeit ca. 25 Min.

### Tomatensauce für Eilige

1 gr. Zwiebel und  
2 Knoblauchzehen abziehen und sehr fein hacken. 100 g Frühstücksspeck  
in dünne Streifen schneiden.  
2 EL Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, den Speck darin  
auslassen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und  
glasig andünsten.  
400,g geschälte Tomaten aus der Dose samt Saft beifügen, mit  
1 TL Oregano,  
1 TL Thymian,  
1 TL Rosmarin,  
1 Msp. Cayennepfeffer,  
1 Prise Zucker,  
Salz und frisch gemahlene  
Pfeffer würzen. Die Sauce mit dem elektrischen Pürierstab gründlich  
vermischen und bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen.

Raspel- Reibe, Drei Julchen, Küchensternchen, Große Tafelfeinen

### Tomatenschnitzel 2 Ei

2 große Fleischtomaten  
2 Schalotten, fein geschnitten  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
2 Bund Basilikum, fein geschnitten  
2 EL Weißwein  
2 Scheiben Toastbrot, fein gerieben  
2 EL Mehl  
2 Eier  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, zur  
Seite stellen und Basilikum und Weißwein untermischen und mit Pfeffer  
und Salz würzen. Alles in einen Mixbecher umfüllen und mit dem Pürier-  
stab 3 EL Olivenöl unterarbeiten.

Die Fleischtomaten in dicke Scheiben schneiden, pfeffern, salzen und wie

ein Schnitzel in Mehl, verquirltem Ei und Brotbröseln panieren und in Olivenöl ausbacken.

Die Tomatenschnitzel auf Tellern anrichten, mit der Basilikum-Olivenölsauce beträufeln und mit Rucolasalat oder grünem Salat servieren.

### Tomato Joe (Alkoholfrei)

10 cl Kefir  
5 cl Milch  
1 EL Tomatenpüree  
1 pn Zucker  
1 pn Salz  
Eiswürfel

Alle Zutaten miteinander verquirlen, mit Eiswürfeln anrichten.

### Tortellini in Salbei - Tomaten - Butter

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Tortellini mit Käsefüllung, frisch  
Salz  
100 g Butter  
12 Blätter Salbei  
500 g Tomate(n)  
2 EL Balsamico  
Zucker  
Pfeffer, schwarz

#### ZUBEREITUNG

Tortellini in Salzwasser erhitzen. Butter zerlassen. Die Salbeiblätter bei kleiner Hitze darin dünsten. Tomaten überbrühen, häuten und in Scheiben schneiden. Kurz mitdünsten. Mit Essig, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

### Zwiebel Tomaten Gemüse

Das brauchen Sie für 5 Gläser a 370 ml  
750 g Kirschtomaten  
500 g Perlwiebeln  
350 ml Kräuteressig

200 g Zucker  
1 EL Salz  
12 Pimentkörner  
1 TL Dillsamen  
5 Lorbeerblätter  
2 EL Basilikumblätter

So wird's gemacht

1. Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden und die Haut mehrmals einritzen. Zwiebeln abziehen. Essig, Zucker und Salz in 750 ml Wasser aufkochen lassen, bis sich Zucker und Salz gelöst haben.

2. Piment und Dillsamen in die Einmachgläser geben, darauf Tomaten und Perlzwiebeln schichten. Pro Glas 1 Lorbeerblatt und einige Blättchen Basilikum dazwischen stecken. Das Ganze mit dem heißen Essigsud bis zum Rand auffüllen und die Gläser gut verschließen.

3. Die befüllten Gläser in einen Topf stellen und bei geschlossenem Deckel im kochenden Wasserbad ca. 30 Min. sterilisieren. Noch einige Minuten stehen lassen, dann die Gläser herausnehmen und abkühlen lassen.

Pro Glas ca. 77 kcal, E 1 g, F 0,5 g, KH 17 g

Zubereitung: 75 Min.,

Kochen: ca. 40 Min.

Trend der Frau 29/03

## Zucchini

### Tomaten - Zucchini - Gemüse

Zutaten für 4 Portionen  
3 Tomate(n), mittelgroß  
1 Zucchini, ca. 150 g  
1 EL Öl (Olivenöl)  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Knoblauch

#### ZUBEREITUNG

Tomaten entkernen, Tomaten und Zucchini in Würfel schneiden, eine beschichtete Pfanne mit einer Knoblauchzehe ausreiben, Olivenöl in der Pfanne erhitzen, zuerst Zucchiniwürfel in die Pfanne geben, kurz anschwitzen, dann Tomatenwürfel dazugeben, mit etwas Salz und etwas großzügiger mit Pfeffer würzen. 1 - 2 Minuten schmoren - fertig.

Passt super zu gegrilltem Fisch.

### Zucchini-Käse-Füllung 3 Ei GF

4 Port.

8 Tomaten  
1 klein. Zucchini  
2 Ei . Olivenöl  
½ Tl. getrockneter Thymian  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
3 Eier  
50 Gramm Parmesan  
250 Gramm Mascarpone  
Fett für die Form

Die Tomaten waschen und den Deckel abschneiden. Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, das Fruchtfleisch fein hacken. Den Zucchini putzen, waschen und würfeln.

Das Olivenöl erhitzen und die Zucchiniwürfel darin leicht andünsten. Die Tomatenstückchen und den Thymian dazugeben und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Eier trennen. Den Parmesan reiben und mit Mascarpone und Eigelb verrühren. Das Gemüse untermischen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Zucchini-Käse-Masse ziehen. Die Masse in die Tomaten füllen.

Die Tomaten in eine gefettete feuerfeste Form setzen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten überbacken.  
:Zub. Zeit : 30

Gesammelt von Renate1 , CK, 11.10.2004

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

[.aschra@t-online.de](mailto:.aschra@t-online.de)

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 27.11.2004