

Super gut: Tomaten

Den kleinen »Paradiesäpfeln« kann kaum einer widerstehen. Ob frisch, getrocknet oder zur Sauce püriert - sie schmecken immer wieder köstlich.



Tomatennudeln mit Shrimps



Foto: Rama Culinesse

1. Die Nudeln in kochendes Salzwasser geben und bissfest garen. Anschließend in einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
3. In einem Topf 2 EL Pflanzencreme oder Margarine erhitzen und die Zwiebelscheiben darin glasig anbraten. Tomato al Gusto zufügen und aufkochen. Tomatenstückchen unterrühren.
4. Restliches Fett in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchzehe schälen, durch die Presse dazudrücken und anschwitzen. Die Shrimps zufügen und unter Wenden ca. 2 Minuten braten.
5. Nudeln mit der Sauce mischen und mit den Shrimps auf Tellern anrichten. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und mit der Schere in kleinen Röllchen darüber schneiden. Mit einem Sparschäler große Späne vom Parmesan abschälen und auf die Tomatennudeln geben.

Zutaten für 4 Portionen

400 g Spaghetti oder Tagliolini
2 TL Salz
1 Zwiebel
3 Cocktailtomaten
4 EL Pflanzencreme oder Margarine
1 Packung (370 g) Tomato al Gusto »Picante«
1 Knoblauchzehe
400 g Shrimps oder kleine Garnelen
1 Bund Schnittlauch
50 g Parmesan

Pro Portion: 2507 kJ/599 kcal

Rollbraten auf Tomatenpüree

90 Min.



Ofen frisch

Zutaten für 6 Portionen

- 50 g getrocknete Tomaten
- 4 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1,2–1,5 kg Schweinerollbraten (vom Metzger zum Füllen vorbereiten lassen)
- 2 EL Öl
- 1 Beutel Fix für Schweinebraten
- 200 g kleine Tomaten, am besten Cocktailtomaten

- Die getrockneten Tomaten fein hacken und mit 2 EL Tomatenmark verrühren. Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Mit 1/2 TL Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
- Den Braten auseinander rollen. Die Innenseite mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenpaste auf dem Fleisch verteilen. Das Fleisch von der Längsseite wieder aufrollen und mit Küchengarn umwickeln.
- Rollbraten salzen, pfeffern und in einem Bräter im heißen Öl rundherum anbraten, 800 ml Wasser zufügen und Fix für Schweinebraten einrühren.
- Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3/Umluft: 175 °C) 80 Minuten schmoren. Das Fleisch nach etwa der Hälfte der Garzeit wenden.
- Tomaten waschen, halbieren oder vierteln und mit dem rest-

- lichen Tomatenmark in den Bräter geben und verrühren. Weitere 10 Minuten garen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und restlichem Oregano abschmecken.
- Den Rollbraten herausnehmen, aufschneiden und mit der Sauce servieren.

Dazu passen Nudeln oder knuspriges Baguettebrot.

Tomaten bestehen zu 95% aus Wasser, haben kaum Fett und somit wenig Kalorien. Je reifer sie geerntet werden, desto höher ist ihr Gehalt an Vitaminen und umso besser schmecken sie. Die kleinen Cocktailtomaten sind besonders süß und werden auch von Kindern gern gegessen.

Pro Portion: 1400 kJ/335 kcal

Tomaten-Hähnchen mit Oliven

60 Min.

- Fix für knuspriges Brathähnchen mit Olivenöl verrühren. Die Hähnchenbrustfilets rundherum mit der Mischung bestreichen und in eine große Auflaufform legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3/Umluft: 175 °C) ca. 25 Minuten braten.
- Inzwischen die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, dann kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

- Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Tomatenspalten und Zucchinis Scheiben mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und zusammen mit den Oliven um die Hähnchenbrustfilets verteilen. Alles weitere 15–20 Minuten braten. Das Hähnchenfleisch in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse servieren.

Gut dazu: Gekochte Kartoffeln oder Baguettebrot.

Pro Portion: 2170 kJ/521 kcal

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Beutel Fix für knuspriges Brathähnchen
- 5 EL Olivenöl
- 2 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g
- 3 Fleischtomaten
- 1 Zucchini
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 EL schwarze Oliven

Extra
kross



Geeiste Tomatensuppe

Für 4 Portionen

- 2 Beutel Feinschmecker Tomatensuppe Toscana in 1 l kochendes Wasser einrühren und bei schwacher Hitze 1 Minute kochen. Abkühlen lassen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kühlen.
- 2 Knoblauchzehen pressen und mit 1–2 EL Rotweinessig, 1 EL Olivenöl und 1 Prise Zucker zur Suppe geben. Mit Cayennepfeffer oder Tabasco abschmecken.



Die großen Fleischtomaten sind besonders fest und behalten beim Garen ihre Konsistenz.

Fotos: Knorr

Pro Portion: 453 kJ/108 kcal

20 Min.

Tomaten-Mozzarella-Salat



Wer mag, mischt zusätzlich 50 g in grobe Stücke geschnittene Rucolablätter unter den Salat.

Schnelle Croûtons

Schnell fertig sind die knusprigen Croûtons wenn man die Weißbrot-scheiben einfach toastet und dann in Würfel schneidet.

Wer die kleinen Croûtons gar nicht selber machen möchte, nimmt 1 Beutel Knorr Salatkrönung Crou-tinos mit Sonnenblumenkernen.

Pro Stück: 866 kJ/208 kcal

Gefüllte Tomaten

Für 4 Portionen

500 g Cocktailtomaten, 150 g Frischkäse,
3 EL geriebener Parmesan, 1 Beutel
Salatkrönung »Mediterrane Art«,
1 EL geröstete, gehackte Pinienkerne,
4 EL Olivenöl

1. Tomaten waschen, trocken-tupfen, kleine Deckel ab-schneiden und die Deckel fein würfeln. Das Innere der Tomaten vorsichtig mit einem Teelöffel herauslösen. Die ausgehöhlten Früchte kopfüber auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Frischkäse, Parmesan, Salat-krönung, Tomatenwürfel und ge-hackte Pinienkerne mischen. Die Füllungen in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle geben und in die ausgehöhlten Tomaten spritzen.

- 1.** Die Toma-ten waschen, die Stielansätze heraus-schneiden und das Fruchtfleisch achteln bzw. in Spalten schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Wer Gouda bevorzugt, schneidet den Käse ebenfalls in kleine Würfel.
- 2.** Das Dressing mit 3 EL Wasser und Olivenöl verrühren und mit den Tomatenachteln und den Käse-würfeln mischen.
- 3.** Das Weißbrot in keine Würfel schneiden und in einer Pfanne in heißer Butter rundherum knusprig braten.
- 4.** Weißbrotwürfel zusammen mit den Sonnenblumenkernen über den Salat streuen. Basilikumblättchen waschen, trockenschütteln und den Salat damit garnieren.

Ohne
Fleisch

Zutaten für 4 Portionen

500 g kleine Tomaten
125 g Mozzarella
oder 150 g Gouda
1 Beutel Trockendressing,
z.B. Salatkrönung
»Basilikum-Kräuter«
3 EL Olivenöl
2 Scheiben Weißbrot
1–2 EL Butter
1 EL Sonnenblumenkerne
zum Garnieren
evtl. 50 g Rucolablätter

