

Sendung vom 25.08.2018

Redaktion: Klaus Brock

Paradiesfrüchte: Tomaten – saftig, fruchtig, kunterbunt

Tomatensalat mit Zwiebel-Petersilien-Marinade	2
Knoblauch-Senf-Vinaigrette	3
Heiße Pasta mit kaltem Tomatensalat	4
Bohnenkerne mit Meeresfrüchten und Tomaten	5
Salmorejo (Kalte spanische Tomatensuppe)	7
Minze-Drink	9
Tomatenterrine	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/paradiesfruechte-tomaten-100.html>

Paradiesfrüchte: Tomaten - saftig, fruchtig, kunterbunt

Unglaublich, wie viele Tomatensorten, -formen und -farben es gibt, die allesamt auch anders schmecken! Zum Glück gibt es sie nicht nur auf Märkten bei experimentierfreudigen Gärtnern, sondern auch im Supermarkt nebenan. Und das nicht zu knapp – denn jetzt im Sommer ist ihre Zeit.



Ananas, Green Zebra, Venusbrüstchen, Stierstirn, Evergreen, Tigerella, Andenhorn, Schneewittchen... so viele lustige Namen für so viele verschiedene Tomaten! Wir zeigen Ihnen, welche Sorten es gibt, was sie auszeichnet und was man alles damit zaubern kann. Pfiffige Saucen, interessante Salate, mit Pasta, mit Bohnenkernen und Meeresfrüchten und am Ende eine unglaublich köstliche Tomatenterrine – genau das Richtige für heiße Tage!

Tomatensalat mit Zwiebel-Petersilien-Marinade

Die heimische Sauce entsteht erst dadurch, dass man die einzelnen Bestandteile mit einem Löffel immer wieder über die Tomaten schöpft und sie sich so verbinden.



Zutaten für vier Personen:

- 3-4 schöne reife Tomaten
- 1 frische rote Zwiebel (am besten schmeckt die weißfleischige Tropeazwiebel mit der roten Schale)
- 1 Bund krause Petersilie
- 2-4 EL Apfelessig (nach Gusto)
- 2 EL Öl (ruhig ebenfalls ein Olivenöl, ein mildes aus Ligurien)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Die Tomaten häuten (wer die Haut gerne mit isst, kann sie natürlich auch dran lassen), in Scheiben schneiden und auf einem Teller oder auf einer Platte dachziegelartig anrichten.
- Die Zwiebel sehr fein würfeln und darüber verteilen. Ebenso die Petersilie: fein hacken und darüber streuen.
- Alles mit Essig und Öl beträufeln. Dann salzen und pfeffern.
- Jetzt geduldig immer wieder mit einem Löffel die Tomaten mit der Flüssigkeit – die immer mehr wird, je mehr sie sich mit dem Saft der Tomaten verbindet – beträufeln.

Beilage: Natürlich frisches Baguette – oder ein krumiges Bauernbrot dazu. Genau das Richtige für einen Sommertag.

Getränk: ein kräftiger weißgekelterter Spätburgunder oder ein Silvaner, gut eignet sich auch ein frischer, kalter Apfelsaft.

Tipp: Ein weiterer Grund, warum man Tomaten dann genießen sollte, wenn sie Saison haben: Am Stock ausgereift, lässt sich bei den meisten Sorten die Haut mühelos abziehen, ohne dass man die Früchte mit kochendem Wasser überbrühen muss.

Knoblauch-Senf-Vinaigrette

Die eher mediterrane Version mit Knoblauch, Senf, Essig und Olivenöl.



Zutaten für vier Personen:

- 2-3 große Knoblauchzehen
- 1-2 gehäufte EL scharfen (Dijon-)Senf
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Apfel- oder Weinessig
- 3-4 EL Olivenöl
- Prise Zucker
- Basilikumblätter
- Balsamico

Zubereitung:

- Den Knoblauch pellen und mit der Messerklinge zerquetschen. In einen Mixbecher geben, Senf zufügen, Salz, Pfeffer, Essig und Öl. Mit dem Pürierstab pürieren, dabei zuerst den Knoblauch fein zerkleinern, bevor der Mixstab dann auch das Öl einarbeitet, indem man ihn vom Boden des Mixbechers nach oben zieht.
- Nochmals abschmecken, mit Salz, Pfeffer, Essig und mit einer Prise Zucker.
- Basilikum entweder am Ende von Hand fein geschnitten unterrühren oder über die mit der Sauce bedeckten Tomaten streuen. Nicht mitmixen – es sei denn, sie wollen das Dressing grün färben.
- Zu guter Letzt ein paar Tropfen süßen Balsamico dazu.

Tipp: Blüten vom Borretsch zur Deko noch drüber geben. Sieht prima aus und schmeckt super.

Heiße Pasta mit kaltem Tomatensalat

Aus dem Rest eines solchen Tomatensalates ergibt es noch das ultimative Spaghetti Gericht: Die Tomaten mit ihrer Sauce klein hacken und unter frisch gekochte, heiße Spaghetti mischen: Das ist ein Sommeressen, wie es besser nicht sein kann. Schnell auf dem Tisch und einfach himmlisch! Wir lieben die besonders dünnen Spaghettini – aber das ist ja Geschmackssache...



Zutaten für vier Personen:

(falls kein Salat mehr übrig ist)

- 400-500 g feine Spaghettini
- Salz und Pfeffer
- 3-4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- Basilikum
- 2-3 EL Olivenöl und 2 EL Essig

Zubereitung:

- Die Spaghettini in gut gesalzenem Wasser nach Packungsvorschrift bissfest kochen.
- In der Zwischenzeit Tomaten häuten, mitsamt Kernen hacken, salzen, pfeffern. Den fein gehackten oder mit der feinen Reibe zermusteten Knoblauch unterrühren, das feingeschnittene Basilikum, Essig und Öl unterrühren. Die heißen Spaghetti unter diese Sauce mischen und sofort servieren.

Beilage: Kein Käse! Hier passen besser Sizilianische Brösel (siehe Rezept Weiße Bohnen mit Tomaten und Meeresfrüchten).

Getränk: Ein kühler Rotwein, zum Beispiel ein junger Spätburgunder vom Kaiserstuhl – so kühl, dass sofort das Glas beschlägt und mit seinem Kirscharoma einfach perfekt zu den Spaghetti passt.

Bohnenkerne mit Meeresfrüchten und Tomaten

Ein herrliches Sommeressen. Leicht, bekömmlich und trotzdem sättigend. Außerdem bunt und farbenfroh. Eine Idee aus Italien, dem Parade-Tomatenland.



Man kann die hübschen Augenbohnen verwenden, mit dem charakteristischen schwarzen Punkt, es passen aber auch normale weiße Bohnenkerne oder Wachtelbohnen glänzend dazu. Aber bitte: keine Bohnenkerne aus der Dose! Es macht ja nun wirklich keine Mühe, getrocknete Bohnenkerne zu kochen.

Wichtig: Bohnenkerne müssen normalerweise immer eingeweicht werden, denn das verkürzt die Garzeit – anders ist es bei diesen Augenbohnen, sie brauchen nicht eingeweicht werden.

Und: Niemals richtig ins Kochen geraten lassen. Sprudelndes Kochen macht die Bohnenkerne hart. Schmelzend weich werden sie nur, wenn man sie unter dem Siedepunkt langsam garziehen lässt. Aber das Gute daran: Das kann man natürlich schon eine Weile vorher erledigen. In ihrem Kochsud bleiben die Bohnenkerne im Kühlschrank ein paar Tage frisch.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 300 g Augenbohnen oder weiße Bohnenkerne (besonders gut: Cannelini- oder Zolfini- auch Wachtelbohnen)
- Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 1-2 junge Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl (zum Dünsten, außerdem Olivenöl zum Beträufeln des fertigen Essens)
- 3-5 reife, ruhig bunte, Tomaten (zum Beispiel die länglichen Andenhorn oder eine andere Flaschentomate, die wenige Kerne hat)
- jeweils ca. 250 g verschiedene Muscheln und Calamaretti (kleine Tintenfischchen) oder 1 TK-Paket gemischte Meeresfrüchte (Miesmuscheln, Vongole, Calamaretti)
- scharfe Brösel: 1-2 EL Semmelbrösel (oder Panko)
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- nach Gusto auch: Petersilie und Chili

Zubereitung:

- Die Bohnen mit reichlich Wasser bedeckt zum Kochen bringen, Salz und Lorbeerblätter hinzufügen. Sobald das Wasser einmal aufwallen konnte, die Hitze reduzieren.
- Die Bohnen unter dem Siedepunkt leise ziehen lassen, bis sie schmelzend weich geworden sind.
- Erst dann den Herd ausschalten, die Bohnen in ihrem Sud abkühlen lassen.
- Anderntags Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie sehr fein würfen. In Olivenöl andünsten, die gekochten Bohnenkerne hinzufügen.
- Nun auch die in der Zwischenzeit gehäuteten, entkernten und in große Würfel geschnittenen Tomaten.
- Die Meeresfrüchte waschen, putzen (wo nötig) und kleinschneiden. Gefrorene braucht man nicht erst aufzutauen, man kann sie wie die frischen einfach in siedendes Salzwasser werfen. Sobald sie einmal aufwallen, sind sie aufgetaut und gar. Abgießen, abtropfen und unter die Bohnen mischen.
- Feingehackte Petersilie dazu – in tiefen Tellern anrichten und zu Tisch bringen.

Tipp: Für einen krokanten Biss streuen wir noch „**Scharfe Brösel**“ darüber – eine pfiffige Idee aus Sizilien. Dafür werden Semmelbrösel (oder Panko – grobe japanische Weißbrotbrösel aus dem Asialaden) in Olivenöl angeröstet, zerdrückten Knoblauch hinzufügen und – wer will – gibt auch sehr fein gehackte frische oder zerriebene getrocknete Chilis sowie feingehackte Petersilie dazu. Das gibt Biss und Würze. Übrigens kann man diese Brösel in einem Schraubglas aufbewahren.

Getränk: ein Vermentino oder Pigato aus Ligurien.

Salmorejo (Kalte spanische Tomatensuppe)

Sozusagen der Bruder des Gazpacho, der kalten Gemüsesuppe, die man vielleicht besser kennt. Der Salmorejo, ebenfalls eine kalte, fruchtige Suppe, besteht vorwiegend aus Tomaten – gebunden wird er mit eingeweichem Weißbrot, gewürzt mit Essig und serviert mit verschiedenen gehackten Zutaten, die in Schälchen extra dazu gestellt werden, damit man sie beim Essen ganz frisch darüber streut. Diese Suppe kann absolut großartig sein, wenn man aromatische Tomaten dafür verwendet.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 2-3 Scheiben frisches krumiges Weißbrot (kein Toastbrot aus der Packung, sondern ein handwerklich gebackenes gutes Weizenbrot)
- 2-4 EL kräftiger Essig (unbedingt Sherryessig!)
- 1 kg reife Tomaten (mit möglichst viel Saft und Kernen und besonders schön sind bunte Farben)
- 1 junge Zwiebel
- 2-4 Knoblauchzehen
- Salz
- Olivenöl
- Pfeffer

Einlage:

- 3 Eier
- 100 g spanischer roher Schinken (Jabugo oder Serrano)
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- Petersilie
- scharfe Brösel (siehe Tipp „scharfe Brösel“)

Zubereitung:

- Das Weißbrot würfeln, in eine große Schüssel füllen und mit Essig beträufeln.
- Tomaten häuten, mitsamt den Kernen ebenfalls würfeln. Über das Brot geben, damit es in deren Saft einweichen kann. Wichtig ist natürlich eine reife, aromatische Sorte.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob hacken, ebenso zu den Tomaten geben. Jetzt auch alles salzen und pfeffern.

- Sobald alles schön durchweicht ist, mit dem Mixstab mixen, bis die Suppe glatt und cremig ist.
- Für die Einlage werden die Eier in neun Minuten hartgekocht und wie der Schinken (spanischer Serrano), die Paprika, die Petersilie in kleine Würfel geschnitten oder gehackt.

Tipp: Die scharfen Brösel passen hier zu ebenfalls wunderbar). Diese Beilagen jeweils getrennt in Schüsseln bereitstellen und die Gäste geben sich nach Gusto davon in ihren Suppenteller.

Getränk: Natürlich einer aus Spanien: ein trockener Sherry oder ein frischer, sommerlicher Minze-Drink.

Minze-Drink

Schnell gemacht und an einem heißen Tag wunderbar erfrischend.

Zutaten für eine Person:

- 1 Händchen Minze-Blätter
- ½ TL Zucker
- 2 Eiswürfel
- etwas Wasser



Zubereitung:

- Alles mit dem Mixstab glatt pürieren und in ein schönes Longdrink Glas geben. Strohhalm rein und fertig!

Tomatenterrine

Ein tolles Gericht für Gäste – kann man wunderbar vorbereiten.

Zutaten für sechs Personen:

(Eine Terrinenform von ½ l Inhalt)

- 1,5 kg bunte Tomaten (möglichst festfleische Sorten, wenig Kerne)
- Estragon
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Olivenöl
- 1-2 EL kräftiger Weinessig
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Aubergine (am besten ist die große, runde, helle Sorte aus Sizilien geeignet)
- Zucker
- Chilipulver
- 5 Blatt Gelatine



Zubereitung:

- Man braucht fleischige Tomaten. Sie werden gehäutet und entkernt. Saft und Kerne in einer Kasserolle auffangen. Das kann man bereits am Vortag erledigen. Jedoch sogleich das Tomatenfleisch in zweifingerbreite Streifen schneiden, salzen, pfeffern und mit etwas Olivenöl würzen. In einem möglichst weiten Sieb über einer Schüssel abtropfen lassen. Damit möglichst viel Saft abtropft, das Tomatenfleisch mit einem Topf beschweren. Um dessen Gewicht zu erhöhen, ihn mit Wasser füllen. Mindestens drei Stunden abtropfen lassen, ruhig auch länger.
- Die Auberginen längs in sehr dünne Scheiben schneiden, möglichst auf der Aufschnittmaschine, damit sie gleichmäßig garen.
- Ein Backblech mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl einpinseln, die Scheiben darauf verteilen. Dann auch von der Oberseite salzen, pfeffern und mit Olivenöl einpinseln. Im 200 Grad heißen Backofen (Ober- und Unterhitze) etwa 15 Minuten garen. Zum Schluss mit einer Mischung aus 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft einpinseln.
- Eine Terrinen- oder Kastenkuchenform mit Klarsichtfolie auskleiden – wenn man sie zuvor mit Wasser ausspült, bleibt die Folie besser haften. Mit den Auberginenscheiben so auskleiden, dass sie an beiden Seiten weit genug überstehen, um später die gesamte Terrine zu bedecken.
- Die Tomatenkerne, den abgetropften und aufgefangenen Tomatensaft sowie die Tomatenhaut in der Kasserolle auf einen guten Viertelliter einkochen/reduzieren, mit Salz, Pfeffer, etwas Essig, Zucker und Chilipulver

kräftig würzen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb filtern und die Menge abmessen: Es sollten 300 ml sein.

- Die Gelatine einweichen und im Tomatensud auflösen, auch den feingeschnittenen Estragon einrühren.
- Die abgetropften Tomatenstücke in die vorbereitete Form schichten – dabei jede Schicht mit dem gewürzten Gelatinesud beträufeln. Die überstehenden Auberginenscheiben über der Oberfläche zusammenklappen und die Terrine so schön zudecken.
- Mit Klarsichtfolie die Zutaten abdecken, dann zum Beschweren einen Deckel oder ein passendes Brettchen auflegen.
- Die Terrine im Kühlschrank eine Nacht durchziehen lassen.
- Zum Servieren aus der Form stürzen, die Folie abziehen. Die Tomatenterrine mit dem elektrischen Messer in gut fingerdicke Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.

Getränk: Ein sehr üppiger, konzentrierter Weißwein, ein Chardonnay aus Rheinhessen.

Beilage: Ein Stück Baguette, um die Sauce aufzuwischen und ein knackiger Stangenbohnsalat (einfach nur mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Estragon) dazu.