



FRUCHTIG | SAFTIG | AROMATISCH



## Wissenswertes



### TIPP

Schimmelige Tomaten dürfen nicht gegessen werden.



Tomaten sind **genussfähig**, wenn sie einen frischen, angenehmen Duft haben und nicht säuerlich oder faulig riechen ...



... und wenn sie **keine matschigen** Stellen haben. Sehr reife Tomaten sind nur etwas weicher.



Genussfähige Tomaten haben keine grünen, schwarzen oder braunen Flecken.

## Lagerung



- Tomaten sollten im **Optimalfall** bei **kühler Raumtemperatur (< 20°C)** gelagert werden. Dadurch halten sie sich **1 bis 2 Wochen**. Tomaten können aber auch im Kühlschrank gelagert werden.
- Um Druckstellen und eine mögliche Ausbreitung von Schimmel zu vermeiden, sollten Tomaten **einzel**n und **nicht übereinander** gelagert werden.
- Tomaten reifen an einem warmen, hellen Ort nach.
- Tomaten sollten nicht neben Obst & Gemüse gelagert werden, da sie so schneller verderben.

## Vor- und Zubereitung



- Tomaten sollten vor der Zubereitung **gut gewaschen** werden, um Rückstände zu entfernen.
- Tomaten können **ganz, halbiert, in Scheiben** oder **Würfeln** geschnitten oder **püriert** werden.
- Tomaten können **roh** gegessen oder **gekocht, gebraten** oder **geschmort** werden.
- Tomaten eignen sich gut für Salate, Saucen, Suppen, Eintöpfe und Pastagerichte.
- **Sehr reife** (tiefrote, weiche) Tomaten eignen sich besonders gut für Saucen oder Suppen.

## Ideen für Mahlzeiten



- In **Scheiben** oder **Stücken geschnitten** eignen sich Tomaten ideal für Salate, Sandwiches und Burger, als frische Beilage oder Snack.
- **Gehackte** oder **pürierte** Tomaten sind eine gute Basis für Saucen, Salsas und Suppen, sie können in Aufläufen und auf Pizzen verwendet werden.
- **Getrocknete** Tomaten, trocken oder in Öl eingelegt, schmecken intensiver und eignen sich für Pasta, Pesto und als Topping auf verschiedenen Gerichten.
- **Eingelegte** Tomaten sind eine geschmackvolle Beilage für z. B. Salate.



## One-Pot Tomaten-Pasta

1 Packung Spaghetti (½ kg) in der Mitte durchbrechen und in einen großen Topf geben. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein schneiden und zusammen mit 5 großen, grob geschnittenen Tomaten, 3 EL Tomatenmark, 2 EL Oregano und/oder Basilikum, 2 EL Öl, 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer und 3 Häferln warmem Wasser in den Topf geben und gut umrühren. Ca. 11-13 Minuten kochen, bis die Nudeln weich sind. Immer wieder vorsichtig umrühren, damit nichts zusammenklebt.

**4 Portionen | 20 Minuten**



## Linsen-Tomaten-Bolognese

1 EL Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. 1 klein geschnittene Zwiebel hinzugeben und für ca. 2 Minuten glasig anbraten. 2 klein geschnittene Karotten hinzugeben und für ca. 5-7 Minuten braten. 3 EL Tomatenmark, 1 EL italienische Gewürze (z. B. Oregano, Thymian, Rosmarin) und 2 klein geschnittene Knoblauchzehen hinzufügen und für ca. 1-2 Minuten anrösten. Dann 1 Tasse getrocknete rote Linsen, 3-4 Handvoll grob geschnittene Tomaten, 1 Tasse Wasser und ½ Suppenwürfel hinzugeben und mischen. Zum Kochen bringen, Deckel draufgeben, die Hitze klein drehen, immer wieder umrühren und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Salz und Pfeffer dazugeben. Jetzt probieren und eventuell noch mehr Wasser oder Gewürze dazugeben. Die Bolognese mit Nudeln essen oder als Sauce für eine Lasagne verwenden. Die Sauce lässt sich auch sehr gut einfrieren für später.

**2-3 Portionen | 30 Minuten**



## Tomatensalat

6-8 Tomaten waschen und in große Stücke schneiden. Eine Handvoll frisches Basilikum waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Für das Dressing 1 TL Zucker oder Honig, 4 EL Öl, 2 EL Essig, 1 gepresste Knoblauchzehe in einer großen Schüssel verrühren. Tomaten und Basilikum dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Essen am besten mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, das muss aber nicht sein. Der Tomatensalat hält sich 1-2 Tage im Kühlschrank.

**4 Portionen | 15 Minuten**



Rezept für  
Restilverwertung



TL = Teelöffel  
EL = Esslöffel



1 Handvoll



1 Häferl = 1 große  
Tasse (250ml)

