Sommer, Sonne – Tomaten

Wir lieben sie rund ums Jahr, aber jetzt schmecken Tomaten am allerbesten. In herzhaften genauso wie in süßen Gerichten. Lernen Sie die **Verwandlungskünstler** neu kennen!

Produktion **Imme Bohn** Fotos **Janne Peters** Styling **Maria Grossmann** Food-Styling & Rezepte **Anne-Katrin Weber**

Kleine Tomaten-Focaccia

Rezept auf Seite 85

SONNENBONUS

Tomaten können wir inzwischen zwar das ganze Jahr über kaufen, Saison haben sie aber von Juli bis Oktober. Dann kommen sie auch in Deutschland aus dem Freiland. Durch die direkte Sonneneinstrahlung und ihre lange Reifezeit haben die Nachtschattengewächse dann ein herrlich süßlich-säuerliches Aroma und mehr Inhaltsstoffe.

Tomaten-Vanille-Konfitüre

Rezept auf Seite 85

Gefüllte Tomaten

Rezept auf Seite 85

GRENZENLOS

Groß, klein, länglich oder rund, grün, rot, schwarz: Die Sortenvielfalt von Tomaten scheint unbegrenzt. Zum Füllen eignen sich besonders die große Fleischtomate oder die Ochsenherztomate (im Foto rechts). Rote und gelbe Cocktailtomaten bringen Farbe und Süße in Salate. Eiertomaten verdanken ihren Namen der eiähnlichen Form und haben ein sehr kräftiges Aroma.

AUFBEWAHREN

Reife Tomaten mögen Dunkelheit und Zimmertemperatur. Legen Sie sie nicht in den Kühlschrank, dort verlieren sie an Geschmack. Unreife grüne Früchte reifen an einem sonnigen Platz zwar nach, schmecken aber nie so vollmundig, als wären sie vollreif geerntet worden. Legen Sie die druckempfindlichen Tomaten nebeneinander in einem Korb oder einer Schale auf ein schützendes Tuch.

Tomatensalat mit Ziegenkäse und Minzvinaigrette

FÜR 4 PERSONEN

1 Bio-Zitrone
1 Bund Pfefferminze
1 Knoblauchzehe
Meersalz
2 TL Anissamen
6 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
800 g Tomaten (verschiedene Sorten)
150 g Ziegenkäsetaler

1 Zitrone heiß abspülen, trocken reiben. Schale fein abraspeln und den Saft auspressen. Minzblättchen abzupfen, einige beiseitestellen. Übrige Blättchen hacken. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

2 4 EL Zitronensaft, Zitronenschale, gehackte Minze, Knoblauch, 1 große Prise Salz, Anis, Olivenöl und Pfeffer in eine Schale geben und kräftig verquirlen.

3 Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Ziegenkäse in Scheiben darauf verteilen. Mit der Vinaigrette beträufeln und mit den übrigen Minzeblättchen bestreuen. Dazu passt Krustenbrot.

Pro Person 280 kcal
Fett: 22 g
ca. 20 Minuten

Kleine Tomaten-Focaccia

FÜR 12 STÜCK

500 g Dinkelmehl (Type 630)
21 g frische Hefe
3 Stiele Rosmarin
6 EL Olivenöl
1 gehäufter TL Salz
350 g Cocktailtomaten
125 g schwarze Oliven
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
Dinkelmehl zum Verarbeiten

1 Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe zerkleinern und hineingeben. Mit 300 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl vom Rand verrühren. Schüssel mit einem Tuch abdecken, den Teig an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.

2 Rosmarinnadeln abzupfen. 1 EL davon fein hacken. Mit 2 EL Öl und Salz zum Vorteig geben und kräftig verkneten. Teig zu einer glatten weichen Kugel formen. In der Schüssel abgedeckt weitere 45 Minuten oder bis zur doppelten Größe des Teiges gehen lassen.

3 Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Teig kurz durchkneten, in 12 Portionen teilen. Jede Portion zu einem kleinen runden Fladen formen und auf ein Blech legen. Mit einem Küchentuch abgedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

4 Tomaten waschen. In die Fladen mit den Fingern kleine Vertiefungen drücken. Tomaten und Oliven darin verteilen und etwas festdrücken. Alles mit dem übrigen Olivenöl beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und übrigem Rosmarin bestreuen. Im Ofen in ca. 20 Minuten knusprig backen.

Pro Stück 220 kcal
Fett: 7 g
ca. 50 Minuten (ohne Gehzeiten)

Tomaten-Vanille-Konfitüre

FÜR 3 GLÄSER À 350 ML

2 kg Tomaten
2 Bio-Zitronen
1 Vanilleschote
500 g Rohrohrzucker
1 Päckchen Gelierhilfe 2:1

1 Tomaten waschen. Die Haut kreuzweise einschneiden und den Strunk entfernen. Tomaten in einer Schale mit kochendem Wasser übergießen. Kurz stehen lassen, dann herausnehmen und mit kaltem Wasser abspülen. Tomaten häuten und würfeln. In einen Topf geben. Zitronenschale mit einem Sparschäler abschälen und den Saft auspressen.

2 Vanilleschote der Länge nach aufschneiden. Mark herauskratzen. Vanilleschote und -mark, Zitronensaft, die Schale von einer Zitrone und 300 g Zucker zu den Tomaten geben und abgedeckt 30 Minuten stehen lassen.

3 Tomaten aufkochen und bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 1 Stunde kochen lassen. Durch ein Sieb streichen. Mit übrigem Zucker, übriger Zitronenschale und Gelierhilfe verrühren und erneut aufkochen. Unter ständigem Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. In heiß ausgespülte Gläser (mit Schraubdeckel) gießen, die Gläser verschließen und 20 Minuten auf den Deckel stellen. Die Konfitüre schmeckt toll als süßer Brotaufstrich, aber auch zu Rohmilchkäse und gebratenem oder gegrilltem Geflügel.

Pro EL (20 g) 40 kcal
Fett: 0 g
ca. 2 Stunden

Gefüllte Tomaten

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
200 g Perlgraupen
750 ml Gemüsebrühe
60 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt, abgetropft)
1/2 Bund Thymian
12 Ochsenherztomaten
250 g Ricotta-Frischkäse
50 g geriebener Parmesan
Jodsalz
1–2 TL Chiliflocken

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. 2 EL Öl erhitzen, beides glasig andünsten. Graupen und 500 ml Brühe hinzugeben, aufkochen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Abkühlen lassen.

2 Getrocknete Tomaten hacken. Thymianblättchen abstreifen. Die Tomaten waschen und jeweils einen Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen.

3 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ricotta, Parmesan, getrocknete Tomaten und Kräuter mit den Graupen vermischen. Mit Salz und Chili abschmecken. Tomaten damit füllen.

4 Tomaten in eine weite Auflaufform setzen. Mit dem übrigen Öl beträufeln und restliche Gemüsebrühe angießen. Im Ofen ca. 15 Minuten garen. Die Tomatendeckel auflegen und weitere 10 Minuten garen.

Pro Person 520 kcal
Fett: 21 g
ca. 75 Minuten

VORSICHT, GRÜN!

Unreife grüne Tomaten enthalten den giftigen Stoff Solanin. Während des Reifens wird er abgebaut. Immergrüne Tomaten, die in Geschäften angeboten werden, sind spezielle Züchtungen und ungiftig. Den Stielansatz der Tomaten können Sie herausschneiden oder dranlassen, denn entgegen der bekannten Warnung enthält er bei reifen Tomaten nur sehr wenig Solanin.

INNERE WERTE

Lycopin heißt der Farbstoff, der die Tomaten rötet. Er schützt unseren Körper vor schädlichen freien Radikalen und soll Studien zufolge das Schlaganfallrisiko senken. Mit 95 Prozent Wasseranteil und nur 18 Kalorien pro 100 Gramm sind Tomaten sehr figurfreundlich. Außerdem liefern sie viel Vitamin C.

Tomaten-Pfirsich-Crumble

FÜR 6 PERSONEN
100 g kalte Butter
50 g Walnusskerne
100 g Rohrzucker
75 g Dinkelvollkornmehl
75 g Dinkelmehl (Type 630)
40 g grobe Dinkelflocken
1 kräftige Prise Salz
500 g grüne Tomaten
500 g reife Pfirsiche
1/2 Vanilleschote
1 EL Sonnenblumenhonig
Butter für die Form

1 Butter in Flöckchen schneiden. Walnüsse grob hacken. Mit Rohrzucker, Mehlsorten, Dinkelflocken und Salz zu Streuseln verkrümeln. Etwa 20 Minuten kalt stellen.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Tomaten und Pfirsiche waschen. Pfirsiche entkernen. Beides in Spalten schneiden. In eine gefettete Auflaufform geben.

3 Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, Mark herauskratzen. Mit Honig verrühren. Über die Tomaten-Pfirsich-Mischung träufeln. Streusel darauf verteilen. In ca. 35 Minuten im Ofen goldbraun backen.
Dazu passt Vanilleschmand: Dafür 250 g Schmand mit 4 EL Milch, dem ausgekratzten Mark einer halben Vanilleschote und 1 EL Honig verrühren.

Pro Person 360 kcal
Fett: 18 g
ca. 65 Minuten

Ofengebackenes Tomaten-Auberginen-Gemüse

FÜR 4 PERSONEN
150 g Schalotten
1 frische Knoblauchknolle
1 kg Tomaten
(z. B. „Vierländer Platte")
600 g Auberginen
8 EL Olivenöl
je einige Stiele Rosmarin, Estragon und Thymian
4 EL Balsamico-Essig
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

1 Schalotten schälen, halbieren. Knoblauchknolle quer halbieren. Tomaten und Auberginen waschen und trocken reiben. Tomaten halbieren. Auberginen in dicke Scheiben schneiden. Das Gemüse auf ein mit 2 EL Öl bestrichenes Blech legen. Dabei den Knoblauch mit der glatten Seite nach unten legen.

2 Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Kräuterzweige auf dem Gemüse verteilen. Alles mit Balsamico und Olivenöl beträufeln. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 30 Minuten garen. Das Gemüse schmeckt pur zu Ciabatta oder Röstbrot oder als Beilage zu gegrilltem Fisch oder Fleisch.

Pro Person 300 kcal
Fett: 20 g
ca. 50 Minuten

Noch mehr Tomaten-Rezepte finden Sie auf ***www.vital.de***/tomaten

REPORTAGE

Hier gedeiht nur das Beste

Unsere Rezeptfotos entstanden in der **Hamburger Gärtnerei** Sannmann. Seit 1986 wachsen dort Tomaten in Demeter-Qualität

Text **Imme Bohn**

Sonnenstrahlen fallen durch das mit einem Schattennetz überzogene Glasdach. Es ist angenehm warm, die Luft ein wenig schwül. Ein erfrischender Windzug streift durch die offenen Gewächshaustüren. Hier fühlt sich die Tomatenpflanze also wohl, denke ich. Mir geht es ebenso. „Tomaten lieben den Kopf trocken und die Füße feucht", sagt Thomas Sannmann, 54, Inhaber der gleichnamigen Gärtnerei in Hamburg.

Neun Generationen Wissen

Seinen Hof habe ich als stellvertretende Ressortleiterin bewusst für die VITAL-Fotoproduktion ausgesucht. Hier wachsen massenhaft Tomaten, und gleichzeitig kann Thomas Sannmann viel über alte Sorten und einen nachhaltigen Anbau erzählen.

In mehr als 200 Jahren haben neun Generationen in der Gärtnerei Sannmann ihr Wissen weitergereicht. Als Thomas Sannmann 1986 mit einer neuen Idee kam, war sein Vater wenig begeistert. Das gesamte Gemüse nach strengen Regeln in Demeter-Qualität erzeugen – das klang für den Senior nach wucherndem Unkraut und Schädlingen, die die Ernte fressen. Doch eine Versuchsanbaufläche überzeugte ihn vom Gegenteil.

Wichtige Helfer: die Regenwürmer

Heute erntet Sannmann mit 30 Mitarbeitern neben Gemüse und Salaten etwa 120 Tonnen Tomaten pro Saison. Die Pflanzen wachsen in einem geschlossenen Betriebskreislauf auf: Fast alles, was sie brauchen, liefert der Hof. Der Dünger stammt von 25 eigens angeschafften Herford-Rindern. Ein selbst hergestellter Kompost-Tee stärkt die Pflanzen gegen Krankheiten. Regenwürmer sind die wichtigsten Helfer für einen fruchtbaren, belüfteten Boden.

Eine spezielle Rolle spielt bei Sannmann die Tomate „Vierländer Platte". Diese geschmacklich sehr intensive Frucht, eine alte Sorte, wurde hauptsächlich Anfang des 19. Jahrhunderts in Vierlanden vor den Toren Hamburgs angebaut.

Engagiert gegen Gentechnik

„Zufällig hat mir 1987 ein alter Gemüsebauer Saatgut von der ‚Vierländer Platte' geschenkt", erinnert sich Thomas Sannmann. Er pflanzte die breite, leicht gerippte Tomate zunächst in kleinen Mengen an und entnahm jedes Jahr aus den besten Früchten Samen zur Vermehrung.

Diese und andere Sorten verkauft Sannmann heute auf seinem Hof – eine Alternative zu den sonst üblichen Hybridsorten, die nur von Saatgutkonzernen weiter vermehrt werden können. Fast logisch, dass Sannmann sich auch gegen Gentechnik engagiert. Als Mitbegründer der „Initiative für eine gentechnikfreie Metropolregion Hamburg" klärt er über die Gefahren für Pflanze und Mensch auf. Er wünscht sich die Welt so in Ordnung wie in seiner Gärtnerei.

Das spüren wir Besucher bei jedem Schritt über das Gelände. ■

Ein Bio-Gemüsehof „zum Anfassen": Thomas Sannmann informiert Kinder und alle Interessierten bei zahlreichen Events. Für sein Engagement erhielt er 2013 den Demeter-Preis „Land Wirtschaft Kultur". www.sannmann.com

FOTOS Anne Peters