



# Gefüllte Tomaten

## Tomaten



**Juli  
2018**

### Die Zutaten

- 12 Strauchtomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl
- 200 g Langkornreis
- 2 EL Tomatenmark
- 300 ml Gemüsefond im Glas
- 3 Zweige Minze
- 3 Zweige Blatt Petersilie
- 3 Zweige Basilikum
- 50 g Pinienkerne
- 70 g Rosinen
- Salz und Pfeffer

### Die Zubereitung

- Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
- Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und aushöhlen. Tomatenfruchtfleisch pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Reis und Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten.
- Das Tomatenfruchtfleisch und 200 ml Brühe zugeben und den Reis bei kleiner Hitze zugedeckt nach Packungsangabe köcheln lassen.
- Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
- Kräuter, Pinienkerne und Rosinen unter den Reis heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Tomaten damit füllen.
- Tomaten in eine gefettete Auflaufform setzen, mit restlicher Brühe und Olivenöl beträufeln und im Backofen 50 Minuten garen.



# Tomatensalat

## Tomaten

- Im Kühlschrank verlieren Tomaten an Geschmack und sind dort auch nicht lange haltbar.
- Die Zahl an verschiedenen Tomatensorten wird auf 2500 geschätzt.
- Die Tomate enthält den sekundären Pflanzenstoff Lycopin, dem ein Schutz vor koronaren Herz-erkrankungen und Arteriosklerose zugeschrieben wird.
- Sie sind kalorienarm und enthalten viel Vitamin C.

## Die Zutaten

- 1 kg Strauchtomaten
- je zwei Zweige Rosmarin, Thymian und Oregano
- grobes Meersalz
- Zucker
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale (Bio)
- 250 g weiße Bohnenkerne
- 400 ml Gemüsefond
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Balsamicoessig
- 2 EL Orangensaft
- Pfeffer
- Olivenöl
- 1 kleiner Kopf Radicchio
- 1 Bund Rucola

## Die Zubereitung

- Tomaten in dicke Scheiben schneiden und auf mit Backpapier belegten Blechen verteilen.
- 1 Zweig Rosmarin, Thymian und Oregano grob hacken. Mit 1 TL Zucker, 1 TL Meersalz und Zitronenschale mischen. Tomatenscheiben damit bestreuen. Bei 100 Grad Umluft ca. 50 Minuten im Ofen antrocknen lassen.
- Bohnen über Nacht einweichen. Mit 1 Zweig Rosmarin im Gemüsefond aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten garen.
- Die rote Zwiebel pellen und fein würfeln, mit Essig, Orangensaft etwas Salz, Pfeffer, Zucker und 4 EL Öl verrühren. Bohnen abtropfen lassen und noch heiß mit dem Dressing mischen.
- Radicchio und Rucola waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten aus dem Ofen nehmen, mit 4 EL Olivenöl beträufeln und flach auf einer großen Servierplatte verteilen. Die Bohnenkerne und Blattsalate mischen, mit dem Dressing über die Tomaten geben.