

# Tomaten



© Fotos v. I. n. r.: Popova Olga/  
stock.adobe.com; Valery121283/  
stock.adobe.com

In allen Größen ein  
gesunder Genuss



Als Tomatensoße



Auf Brot



Im bunten Salat



Für die Pause

© Fotos v. I. n. r.: illechka75/stock.adobe.com;  
Manfred/stock.adobe.com; nbixer/stock.  
adobe.com; PhotoSG/stock.adobe.com

## E Einkaufen

- Tomaten gibt es in vielen Größen und Formen.
- Frische Tomaten sind fest und haben eine kräftig gefärbte Schale.
- Im Sommer gibt es günstige und leckere Tomaten aus Deutschland.
- Sie können Tomaten lose im mitgebrachten Mehrwegbeutel kaufen.

## L Lagern

- Lagern Sie Tomaten nicht im Kühlschrank.
- Bei Zimmertemperatur halten sie sich 1 bis 2 Wochen.
- Legen Sie Tomaten nicht neben anderes Obst oder Gemüse.
- Tomaten reifen an einem warmen, hellen Platz nach.

## Z Zubereiten

- Tomaten schmecken roh auf dem Brot oder im Salat.
- Kleine Cocktailtomaten oder Kirschtomaten sind gesunde Snacks.
- Sie können Tomaten auch warm essen und in Suppen, Soßen, Eintöpfen oder Nudelgerichten mitkochen.
- Schneiden Sie aus größeren Tomaten den grünen Stielansatz heraus. Bei kleinen Sorten können Sie ihn mitessen.

## S Saison

Tomaten gibt es von April bis November reichlich aus Deutschland und das ganze Jahr als Importware.

## N Nachhaltigkeit

Regionale Tomaten aus dem Freilandanbau schonen die Umwelt.

## R

## Rezept

## Selbstgemachte Tomatensoße

## Zutaten (für 4 Portionen):

8	mittelgroße Tomaten (etwa 800 g)
1	große Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3 EL	Rapsöl
½ TL	getrockneter Oregano
ein paar Blätter	frischer Basilikum
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver

**Zubereitungszeit:** etwa 30 Minuten



- Die Tomaten waschen.
- Am Stielansatz vorbei in Hälften schneiden.
- Die Stielansätze herausschneiden.



- Die Tomatenhälften in Scheiben und dann in Würfel schneiden.



- Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Den Knoblauch schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
- Das Öl in einem Topf erhitzen.
- Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und vorsichtig anbraten, bis sie glasig aussehen.



- Die Tomatenwürfel dazugeben.
- Den Oregano dazugeben.
- Alles bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten leicht im eigenen Saft köcheln lassen.
- Dabei gelegentlich umrühren.



- Die Basilikumblätter waschen und trocken schütteln.
- Zusammenrollen und in feine Streifen schneiden.



- Die Basilikumstreifen zur Tomatensoße geben.
- Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

**Schmeckt mit Spaghetti oder anderen Nudeln.**

## K

## Tipp

**„Bolognese“ vegetarisch:**

4 Tomaten durch 1 Paprika und 1 Zucchini ersetzen und 100 g rote Linsen mitgaren.

**„Bolognese“ mit Fleisch:**

Zusammen mit Knoblauch und Zwiebeln 300 g Hackfleisch krümelig anbraten.