



Tomate mit WOW

Valentins und Yizhaos gefüllte Tomaten

Grundzutaten (8 Portionen)

- 8 große Fleischtomaten
- 1 Zwiebel
- 200g Quinoa
- 2 Händevoll frischer Babyspinat
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas italienische Kräuter



Zum Verfeinern:

- Geriebener Parmesan
- Mozzarella
- Thunfisch
- Karfiol
- Brokkoli

Und so geht's:

Den Quinoa in heißem Wasser kochen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Den gekochten Quinoa beimengen sowie den Spinat und die italienischen Kräuter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun den Deckel der Tomaten entfernen und mit einem Löffel aushöhlen. Die Quinoa-Mischung einfüllen und mit Thunfisch und Mozzarella verfeinern. In eine Auflaufform geben und bei etwa 200 °C 20 Minuten lang backen.

Jonas' und Theos Tomatensalat

Grundzutaten (4 Personen)

- 500g bunte Tomaten
- 1 Bund frischer Basilikum
- 1 Schalotte
- 1 Zitrone
- Etwas Olivenöl
- Frischer Schnittlauch



Und so geht's:

Für das Dressing die Zitrone auspressen und in ein Glas mit Schraubverschluss füllen. Etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut durchschütteln.

Die Tomaten halbieren und die Schalotten klein schneiden. Nun schön anrichten, das Dressing darüber gießen und mit etwas Basilikum und Schnittlauch garnieren.

Ritas und Victorias selbstgemachtes Tomatenketchup

Grundzutaten (4 Personen)

- 1,5 kg frische Tomaten
- 60ml Apfelessig
- ½ TL Salz
- 2 ½ TL Honig
- 1 TL brauner Senf
- ½ TL Worcestershire Sauce
- ¼ TL Schwarzer Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Eine Handvoll frischer Basilikum
- 1 milde Chilischote



Und so geht's:

Die Tomaten klein schneiden und in einen Topf geben. Zwiebel, Knoblauchzehe und Chilischote grob schneiden und zu den Tomaten dazugeben. Restliche Zutaten unterrühren und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Nun etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend pürieren und kalt werden lassen. Nun das Ketchup in Glasflaschen füllen. So hält sich das Ketchup bis zu 14 Tage im Kühlschrank.

Alex' weiße Tomatensuppe

Grundzutaten (4 Personen):

- 1kg überreife Tomaten
- 0,5 l Gemüsesuppe
- 100ml Schlagobers
- 2 Schalotten
- Etwas Olivenöl
- Eine Prise Salz und Pfeffer



Und so geht's:

Die Tomaten grob schneiden und in eine Schüssel geben. Gut salzen, damit den Tomaten das Wasser entzogen wird. Nun mit einem Stabmixer pürieren. Die Masse in ein Geschirrtuch füllen und die Flüssigkeit abtropfen lassen.

Schalotten klein schneiden und in einem Topf anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die abgetropfte Tomatensuppe dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schlagobers steif schlagen und unter die Suppe heben.