

Sommerliche Tomateuküche

Ob in Salaten, Dips oder auf Pizza – Tomaten sind gerade im Sommer nicht von unseren Tellern wegzudenken. Schließlich gibt es sie in einer unglaublichen Sorten- und Geschmacksvielfalt, die immer wieder aufs Neue begeistert.

Info

Wie der Name schon sagt, sind Honigtomaten süß wie Honig mit einer abschließenden frischen, mildsauerlichen Geschmacksnote. So eignen sie sich auch prima als Snacktomaten. Übrigens helfen beim Anbau Hummeln dabei, die blühenden Tomatenpflanzen zu bestäuben.

Sommerpizza (linke Seite)

ZUTATEN (für ca. 4 Pizzen) für den Teig:

500 g Weizenmehl Type 405, 300 ml lauwarmes Wasser, 2 TL Salz, 5 g frische Hefe

Für den Belag: 5 EL Natives Olivenöl extra, 500 g Ricotta, Salz, Pfeffer, 200 g italienische Salami in dünnen Scheiben, 1 Schalotte, 2 EL Rotweinessig, 3 Zucchini, 500 g Honigtomaten (z. B. von Looye), 1 Bund Basilikum

ZUBEREITUNG: Mehl sieben und mit dem Salz in eine Rührmaschine geben. Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und zur Mehlmischung geben. Nun den Teig 20 Minuten kneten lassen. Teig dann mit einem feuchten Tuch abdecken und 2 Stunden ruhen lassen. Dann in 4 Stücke teilen, zu Kugeln formen und nochmals 6 Stunden gehen lassen. Durch die geringe Hefe und die lange Gärung wird der Teig ganz besonders aromatisch. Aus dem Teig runde Pizzen ausrollen und auf ein Backblech legen. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ricotta mit 1 EL Olivenöl, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer vermengen und auf die Pizzaböden streichen, dabei einen Rand von 1 cm freilassen. Mit Salami belegen und im Ofen ca. 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit Schalotten würfeln, mit Essig und restlichem Öl verrühren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Zucchini mit einem Gemüseschäler der Länge nach dünn hobeln, Tomaten halbieren und beides mit Basilikum in einer großen Schüssel vermengen. 2/3 des Dressings untermengen. Pizza aus dem Ofen nehmen, die Tomatenmischung auf die Pizzen verteilen und das restliche Dressing darüber träufeln.

Quelle Sommerpizza: Trendxpress / Fotos: Kluth (1), Pixabay (1)



Auberginen-Tomaten Salat mit Schafskäse und Kürbiskern-Pesto

ZUTATEN (für ca. 4 Portionen):

2 Auberginen, 50 g geriebener Parmesankäse, 120 ml Olivenöl, 50 g Kürbiskerne (z. B. von Kluth), 30 ml Apfelsaft, 3 – 4 fleischige Tomaten (z. B. die Sorte Vierländer Krause), 200 g Schafskäse, 100 g schwarze Oliven, 1 Bund Estragon, 2 Bund Petersilie, Paprikapulver, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG: Auberginen waschen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. 2 EL Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen und die Auberginenscheiben damit bestreichen. Unter dem heißen Grill des Backofens goldbraun grillen. Abkühlen lassen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Kräuter waschen, trocken schleudern und die groben Stiele entfernen. Kräuter grob hacken. Kürbiskerne, Parmesankäse, Kräuter, Apfelsaft und restliches Öl mit dem Pürierstab oder in einem Mixer pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auberginen und Tomatenscheiben auf einer Platte anrichten. Mit Pesto beträufeln und mit zerbröckeltem Schafskäse und Oliven anrichten.



Focaccia mit Kirschtomaten

ZUTATEN (für ca. 4 Portionen):

8 Kirschtomaten, 8 Mini-Mozzarellakugeln, 8 schwarze Oliven ohne Kern, 250 ml lauwarmes Wasser, 1 EL Zucker, 1 Pck. frische Hefe, 500 g Mehl (glatt Type 7005), 1 EL Oliven-Öl, 2 TL BIO Ursalz Mediterran (z. B. von Wiberg)

ZUBEREITUNG: Tomaten, Mozzarellakugeln und Oliven halbieren. Lauwarmes Wasser mit Zucker, Ursalz sowie der Hefe gut verrühren. Zusammen mit dem Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt ca. 30 Minuten lang gehen lassen, bis der Teig seine Größe fast verdoppelt hat. Auf einer bemehlten

Arbeitsfläche den Teig ca. 2 cm hoch ausrollen und mit den Tomaten, Mozzarellakugeln sowie den Oliven belegen. Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. In der Zwischenzeit den Teig nochmals abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Mit Oliven-Öl bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

Tip

Übrig gebliebene Focaccia lässt sich gut einfrieren. Nach dem Auftauen mit ein wenig Wasser befeuchten und im vorgeheizten Backofen bei 150 °C (Ober-/Unterhitze) 5 Minuten knusprig backen.



Tomaten-Himbeer-Dip

ZUTATEN (für ca. 4 Gläser):

1,5 kg Tomaten, 500 g Himbeeren, 6 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Rapsöl, 1 EL Balsamicoessig, 500 g Gelierzucker (2:1), 1 TL schwarzer Pfeffer, etwas Meersalz

ZUBEREITUNG: Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, Stielansatz sowie Kerne entfernen und grob schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, ebenfalls klein schneiden und im Topf in Rapsöl anbraten. Die Tomaten und Himbeeren dazugeben und erhitzen. Den Gelierzucker hinzufügen und 15 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Mit Balsamicoessig, Pfeffer sowie Meersalz abschmecken und heiß in Gläser abfüllen. Diese sofort verschließen, umdrehen und für ca. 5 Minuten auf den Deckel stellen. Danach vollständig auskühlen lassen.



Crème-fraîche-Dip mit getrockneten Tomaten

ZUTATEN (für ca. 10 Portionen):

50 g getrocknete Tomaten, 300 g Crème fraîche (z. B. von Dr. Oetker), 150 g Ziegenfrischkäse, 50 ml Milch, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG: Getrocknete Tomaten mit heißem Wasser übergießen und 20 Minuten stehen lassen. Danach auf einem Sieb abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Crème fraîche mit Ziegenfrischkäse, Milch und Gewürzen in einer Schüssel verrühren. Tomatenstücke unterrühren. Nach Wunsch mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Service

Tomaten lassen sich auch ganz einfach selber trocknen. Wer keinen Dörrautomaten besitzt, kann auch den Backofen benutzen. Dafür ein Backblech mit Backpapier belegen und ca. 3 mm dick mit Salz bestreuen. Tomaten halbieren und darauflegen. Den Ofen auf 90 °C heizen und einen Kochlöffel in die Backofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Nach etwa 5 – 6 Stunden sind die Tomaten fertig getrocknet.

Quelle Focaccia: Trendexpress / Fotos und Rezepte: Dr. Oetker (1)

Tomaten-Brot Salat

ZUTATEN: 1 Ciabatta, 500 g Tomaten, 50 g Kapern, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Rotweinessig, 5 EL Olivenöl, 8 Sardellenfilets, 3 EL Basilikumblätter, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG: Backofen auf 200 °C vorheizen. Tomaten enthäuten und halbieren. Über ein Sieb mit einem Löffel aushöhlen und den Siebinhalt kräftig ausdrücken, um möglichst viel Saft zu gewinnen. Tomatenhälften und abgespülte Kapern in einer Schüssel vermischen, salzen und pfeffern. Den geschälten Knoblauch zusammen mit 1 TL Salz zerdrücken.

Tomatensaft einrühren, dann Essig und Olivenöl untermischen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kruste von der Unterseite des Ciabattas abschneiden und das restliche Brot in dünne, blattähnliche Stücke reißen. Salzen, pfeffern und auf einem Backblech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und rösten, bis die Brotstücke leicht gebräunt und knusprig sind. Heiß in eine große Schüssel füllen. Mit der Soße übergießen und noch etwas Olivenöl darüber träufeln. Erst Tomaten, dann Sardellen und Basilikum untermischen. Warm servieren.



Herzhafte Porridge

ZUTATEN: 100 g Kirschtomaten, 50 g Mini-Mozzarella-Kugeln, 1 EL Basilikumblätter, 150 ml Tomatensaft, 1 Pck. Porridge (z. B. von Dr. Oetker), Salz, frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG: Tomaten waschen und vierteln. Die Mozzarella-Kugeln halbieren und die Basilikumblätter grob hacken. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 180 °C, Umluft 160 °C). Den Tomatensaft aufkochen.

Porridge in eine Schale geben und mit dem kochenden Saft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum unterrühren. Porridge mit Tomaten und Mozzarella in eine Auflaufform geben. Form auf dem Rost in den mittleren Einschub des Backofens schieben und etwa 10 Minuten backen. Das fertige Tomaten-Mozzarella-Porridge noch warm verzehren.



Quelle Tomatenbrot-Salat: Trendxpress / Foto und Rezept Porridge: Dr. Oetker / Fotos: Pixabay (1), ASA Selection (1)

GESUNDE SPIESSE

Nach Belieben kann man Gemüse – mariniert oder pur – auf Spieße stecken und platzsparend auf dem Grill verteilen. Diese bieten sich als tolle Beilage an und können bereits am Vortag vorbereitet werden, sodass sie nur noch auf den heißen Rost müssen. Grill von Höfats, ab ca. 450 Euro.

Ab an den Grill!

In den Sommermonaten versammeln sich Freunde und Familie, um die verlockenden Köstlichkeiten vom Grill zu genießen. Wir zeigen Euch ein paar tolle Rezepte zum Nachmachen!

Quelle: Trendxpress (2), Rezept und Foto: Norge, Norwegenfisch / Quelle Tofu-Spieße: Rezepte und Bild / Unilever

Marinierte Lachskoteletts vom Grill

ZUTATEN (für ca. 4 Portionen):

4 norwegische Lachskoteletts von je ca. 250 g, 1 EL Fenchelsamen, 1 EL grobes Meersalz, 2 Sternanis, 2 EL Puderzucker, 50 ml Limettensaft, 1 TL fein geriebener Ingwer, Cayennepfeffer, 250 ml Erdnuss- oder Sonnenblumenöl

Für den Salat: 500 g Blattspinat, Salz, 2 EL Sesampaste (aus dem Glas), 3 EL helle Sojasauce, ½ TL Zucker, 2 TL geschälte, geröstete Sesamsamen

ZUBEREITUNG: Für die Marinade Fenchelsamen mit Meersalz und Sternanis im Mörser fein zerdrücken. Mit Zucker, Limettensaft, Ingwer und etwas Cayennepfeffer vermischen und die Lachskoteletts damit einreiben. In eine Form legen und 10 Minuten ziehen lassen. Mit dem Öl begießen und zugedeckt 12 Stunden kühl stellen. Spinat waschen und in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Kalt abschrecken, abtropfen lassen und auflockern. Sesampaste mit Sojasauce, Zucker und 3 – 4 EL Wasser cremig rühren.



Spinat darin wenden, salzen und mit Sesamsamen bestreuen. Lachskoteletts aus der Marinade heben, trocken tupfen und auf dem vorgeheizten Grill bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 – 4 Minuten grillen. Mit dem Spinatsalat servieren.

Crispy Tofu mit Gemüse und scharfer Curry-Marinade

ZUTATEN (für 4 Portionen):

1 ½ EL Gemüse-Bouillon (z. B. von Knorr), 1 ½ TL Currypulver, ½ TL Ingwerpulver, ½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer, 200 g Tofu (natur), 1 gelbe Paprika, 200 g Zucchini, 8 Cherrytomaten, 1 EL Pflanzenöl

Außerdem: 4 Holzspieße

ZUBEREITUNG: Für die Marinade Gemüse-Bouillon mit Currypulver, Ingwerpulver und Pfeffer in ein kleines sauberes Schraubglas füllen, zudrehen und gut schütteln. (Die Marinade reicht für ca. 8 Spieße.) Tofu in 12 Würfel schneiden. Paprika entkernen und in Stücke, Zucchini in ca. 0,8 cm breite Scheiben schneiden. Cherrytomaten waschen. Gemüse und Tofu abwechselnd auf 4 Spieße stecken. Mit Öl sowie der Marinade bestreichen. Spieße ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Spieße auf dem Grill bei indirekter Hitze rundherum knusprig braten.





Kräuter gut portioniert

Frische Kräuter eignen sich hervorragend zum Verfeinern von Salaten, Fleisch- und Fischgerichten sowie Soßen und Dressings. Petersilie, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Minze und Co. verleihen Speisen eine aromatische Note und durch die Kombination verschiedener Kräuter können völlig neue Geschmackserlebnisse entstehen. Ein praktischer Helfer für den perfekten Kräutergenuss ist die Kräuterduche. Hiermit können verschiedene Kräuter dank des Siebkorbs einfach gewaschen werden. Außerdem befindet sich im Griff – sicher verstaubt – ein Wiegemesser-Aufsatz mit acht scharfen Klingen, mit dem das vitaminreiche Grün nach Belieben zerkleinert werden kann. Von Rösle, ca. 55 Euro.



Die Würze macht den Unterschied

Auf einen gut dosierten Hauch von echtem Rauch setzt „Smoky BBQ“. Der Geschmack von Zwiebel, Knoblauch sowie Koriander und die Schärfe aus der Kombination von Chili und Pfeffer werden mit einer angenehmen Süße harmonisch abgerundet. Diese Würzmischung passt zu allen, die ihr Essen chilischarf mit Rauchnote mögen. Von Wiberg, ca. 6 Euro.



Über Nacht auftauen

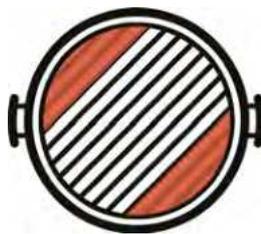
Wer ganz spontan Lust aufs Grillen hat, dem sollte gesagt sein, dass tiefgefrorene Garnelen oder Hühnchen immer besser schonend über Nacht im Kühlschrank aufgetaut werden sollten. Mit einem Steak verhält es sich anders. Das kann auch gefroren auf den Grill, es sollte nur glatt sein, denn wellig gefrorenes Fleisch hat keinen durchgängigen Kontakt zum Rost und kann somit nicht gleichmäßig durchgaren. Das Fleisch bleibt von außen schön kross und innen leicht rosa. Allgemein dauert das Grillen bei Gefrorenem jedoch deutlich länger und der Energieaufwand ist ungemein hoch.

Grillzonen eines Holzkohlegrills



Das Auge:

In der Mitte zum scharfen Anbraten und außen herum zum Aufwärmen oder Warmhalten von Grillgut sowie Gemüse.



Die Gasse:

Die Gasse in der Mitte des Grillrosts bietet viel Platz für Spieße oder anderes längliches Grillgut.



Der Halbmond:

Auf der linken Seite des Holzkohlegrills scharf anbraten, auf der rechten Seite fertig garen. Perfekt für Filetsteaks.



Der Ring:

Die indirekte Hitze in der Mitte des Holzkohlegrills ist perfekt für Spare-Ribs, Pizzastein und Pulled Pork.