

REZEPTE DER WOCHE

Tomaten voller Saft und Aroma

Ideen für die Sommerküche

Sonnengereifte Tomaten schmecken besonders aromatisch, fast schon süßlich. Genießen Sie jetzt ihren einmaligen Geschmack, der ihnen auch den Namen Paradeiser beschert hat.

Kühle Sommersuppe

Zutaten (für 4 Portionen): 1 Gemüsezwiebel, 500 g sehr reife Tomaten, 250 g Staudensellerie, 2 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Cayennepfeffer, 1/2 Gurke, 1/2 gelbe Paprikaschote.



Knackige Gemüsewürfel machen die Suppe zum besonderen Genuss.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

Zubereitung: Zwiebel würfeln. Tomaten achteln, Stücke quer durchschneiden. Sellerie in Stücke schneiden. Zwiebel, Tomaten und Sellerie in Öl andünsten, Tomatenmark zugeben, anschwitzen, Brühe angießen. 20 min köcheln, pürieren, salzen, pfeffern. 3 Stunden kühl stellen. Gurke und Paprika fein würfeln, vor dem Servieren überstreuen.

Gemüsepfanne mit Hack

Zutaten (für 3 Portionen): 1 Zwiebel, 500 g Rinderhack, 1 Ei, 2 EL Semmelbrösel, 3 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer, 2 Schalotten, 1 Paprikaschote, 1 Zucchini, 600 g Tomaten, je 1 TL Oregano und Rosmarin, Olivenöl.

Zubereitung: Zwiebel hacken, in Öl angehen lassen, unter Hack mischen. Ei, Semmelbrösel, Petersilie, Salz und Pfeffer zugeben, Klößchen formen. In Was-

ser garen lassen, warm stellen. Paprika in Streifen schneiden. Gewürfelte Schalotten in Öl glasig angehen lassen, Paprika zugeben. Zucchini längs teilen, in Scheiben schneiden. Tomaten achteln. Zucchini und Tomaten mitschmoren. 250 ml Hackfleisch-Brühe und Kräuter zugeben, salzen, mit Cayennepfeffer würzen. 10 min schmoren. Klößchen zugeben.

Gemüse-Pfannkuchen

Zutaten (für 4 Portionen): 2 Knoblauchzehen, 200 g Blattspinat, Butterschmalz, Salz, Pfeffer, 400 g Mehl, 4 Eier, 500 ml Mineralwasser, 200 ml Jogurt, 500 g Tomaten, 250 g Gouda, 50 g Schafskäse.

Zubereitung: Knoblauch schälen, hacken, in Butterschmalz dünsten. Sauberen Spinat fein hacken, zum Knoblauch geben, kurz mitdünsten, salzen, pfeffern, auskühlen. Mehl, Eier, Wasser und Jogurt zum Teig rühren, salzen, pfeffern. Spinat zugeben. Pfannkuchen nacheinander in Butterschmalz braten. Tomaten in Scheiben schneiden, auf je 1 Hälfte vom Pfannkuchen legen, mit 200 g geriebenem Gouda und gewürfeltem Schafskäse überstreuen. Pfannkuchen zuklappen, auf gefettetes Blech setzen, mit Gouda bestreuen, bei 200 Grad überbacken.

Kartoffel-Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen): 400 g Kartoffeln, 1 kg feste Tomaten, 4 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz, Pfeffer, frischer Thymian und Oregano.

Zubereitung: Fast gare Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden. Tomaten überbrühen, enthäuten, in Scheiben schneiden, mit gehacktem Knoblauch würzen. Zwiebelringe in Öl anbraten. Salz, Pfeffer und gehackte Kräuter mischen. Form fetten. Hälfte der Tomaten einlegen. Hälfte der Zwiebeln und alle Kartoffeln darauf geben. Mit Kräutermix würzen, Zwiebeln und Tomaten auflegen. Mit Kräutermix würzen, mit Öl beträufeln. Bei 200 Grad 35 min backen.

Fischfilet-Ragout

Zutaten (für 4 Portionen): 1 Fenchelknolle, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 600 g reife Tomaten, 450 g Kabeljaufilet, Salz, Pfeffer, 1 Prise Anis, 300 g dünne Bandnudeln, Olivenöl, 125 ml Weißwein, 4 Salbeiblätter.

Zubereitung: Fenchel mundgerecht schneiden, blanchieren. Tomaten mundgerecht schneiden. Fischfilet in Stücke schneiden, salzen, pfeffern, 2 min in Öl anbraten, mit Anis würzen, herausnehmen. Gewürfelte Zwiebeln, gehackten Knoblauch und Fenchel im Öl angehen lassen, mit Wein ablöschen, mit Tomaten und Salbei 6 min kochen. Fisch zugeben. Gekochte, noch heiße Nudeln unterheben.