

## **Küchenliebling Tomate – meist rot und rund, aber überraschend vielfältig**

### **Inhalt**

Björns italienische Tomatensuppe .....	2
Kachumbari (Kenianischer Tomatensalat) .....	4
Björns bunter Tomatensalat .....	6

## Björns italienische Tomatensuppe

Rezept von Björn Freitag

Die Italiener nennen die Tomate liebevoll „Pomodoro“ – Liebesapfel. Mit der leichten Tomatensuppe des Vorkosters holt man sich die Sonne Italiens in die Küche.



### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 1 Schuss Olivenöl
- 4-5 Wacholderbeeren
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Schuss Weißweinessig
- 400 ml Brühe
- 4 Dosen Tomaten (Pelati)
- 1 TL Salz
- Schwarzer Pfeffer

**Zubereitung:**

- Zwiebeln grob in Streifen schneiden und in Olivenöl anrösten.
- Wacholderbeeren andrücken.
- Knoblauchzehen schälen und klein schneiden.
- Wacholderbeeren und Knoblauch in einem Teebeutel für losen Tee zu einem Gewürzsäckchen zusammenknoten. Ein Tee-Ei geht auch.
- Pfeffer zu den Zwiebeln geben und anschwitzen.
- Salz und Zucker hinzugeben, um die Zwiebeln ein wenig zu karamellisieren.
- Tomatenmark dazugeben und mit anrösten.
- Zwiebeln, Tomatenmark und Gewürze mit einem Schuss Weißweinessig ablöschen.
- Brühe und Dosentomaten hinzugeben.
- Gewürzsäckchen hinzugeben und unterrühren.
- Alles für 30 Min bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
- Anschließend pürieren und abschmecken.

## Kachumbari (Kenianischer Tomatensalat)

Rezept von Carol Waithira Mühlenbrock

Auch in Kenia hat die Tomate einen festen Platz auf dem Speiseplan. Carol Waithira Mühlenbrock verrät ihr Rezept für den beliebten Tomatensalat aus ihrer Heimat.



### Zutaten für 3 Personen:

- 3 rote Zwiebeln
- 2 Avocados
- 5 Strauchtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 1 Schuss Rapsöl
- 1 Bund Koriander
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- Cayennepfeffer

### Zubereitung:

- Avocados halbieren, schälen und in Würfel oder Spalten schneiden.
- Eine Zwiebel in feine Würfel schneiden.

- In einer Schüssel die Zwiebeln, Öl, den Saft der Zitrone, Salz, Zucker, Pfeffer und Cayennepfeffer zu einem Dressing vermischen.
- Die Avocado mindestens 5 Minuten - am besten 30 Minuten vor der Zubereitung mit dem Dressing marinieren.
- Die anderen zwei Zwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Koriander hacken.
- Zwiebeln und gehackten Koriander zu den marinierten Avocados geben und gut vermengen.
- Tomaten in Spalten schneiden und anschließend mit den marinierten Avocados vermengen.
- Evtl. mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

## Björns bunter Tomatensalat

Rezept von Björn Freitag

Bunte Tomaten geben diesem Salat das besondere Etwas. Natürlich kann man ihn auch mit klassisch roten Sorten zubereiten.



### Zutaten für 3 Personen:

- 8 bunte Tomaten
- 1 weiße Zwiebel
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 kleiner Schuss Essig
- 1 kleiner Schuss Olivenöl
- 1 Schuss Rapsöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

- Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
- Tomaten in Spalten schneiden und diese nochmals halbieren.
- Gemüsebrühe, Essig, Olivenöl und Rapsöl über die Zwiebeln geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Dressing über die Tomaten geben und vorsichtig unterheben.