



Tomate

Kochen – Braten – Einmachen

Jenny Linford

Fotos von Peter Cassidy

Jan Thorbecke Verlag

Für meinen Ehemann Chris und
meinen Sohn Ben in Liebe

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

© der deutschen Ausgabe 2016
Jan Thorbecke Verlag der
Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel
„The Tomato Basket“ 2015 erschienen
bei Ryland Peters & Small

© Text Jenny Linford 2015; Design und
Fotografie Ryland Peters & Small 2015
(mit Ausnahme der auf S. 159 aufgelisteten
Fotografien).

Übersetzung aus dem Englischen:
Renate Christ, Esens
Umschlaggestaltung:
Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung:
Shebeko/Shutterstock.com
Hergestellt in China
ISBN 978-3-7995-0682-3

Allgemeine Hinweise

- Wenn nicht anders angegeben, beziehen sich alle Maßangaben mit Löffeln auf gestrichene Löffel.
- Wenn nicht anders angegeben, werden Eier der Größe M verwendet. Rohe oder nicht vollständig durchgegartene Eier sollten alten Menschen, kleinen Kindern, Schwangeren oder Menschen mit geschwächtem Immunsystem nicht zum Verzehr angeboten werden.
- Backöfen sollten immer auf die angegebene Temperatur vorgeheizt werden. Wir empfehlen die Verwendung eines

Backofenthermometers. Wenn Sie einen Umluftofen verwenden, passen Sie die Temperaturen entsprechend der Gebrauchsanweisung an.

- Kaufen Sie für die Verwendung von geriebener Schale von Zitrusfrüchten ungewaschene Früchte und waschen Sie sie vor der Verwendung gründlich. Wenn Sie nur behandelte Früchte finden können, dann waschen Sie sie vor der Verwendung gründlich mit warmem Seifenwasser.
- Um Einmachgläser zu sterilisieren, reinigen Sie sie in heißem Spülwasser und spülen Sie sie unter kochend heißem Wasser aus. Stellen Sie die Gläser in einen großen Kochtopf und bedecken Sie sie mit heißem Wasser. Das Wasser bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen und 15 Minuten lang kochen lassen. Den Herd ausschalten und die Gläser bis zum Befüllen im heißen Wasser stehen lassen. Die Gläser zum Trocknen umgekehrt auf ein sauberes Geschirrtuch stellen. Die Deckel 5 Minuten lang durch Kochen oder nach Gebrauchsanweisung sterilisieren. Die Gläser füllen und verschließen, solange sie noch heiß sind.



Inhalt

Einführung	7
Kleine Happen	9
Suppen und Salate	29
Geflügel, Fleisch und Fisch	59
Gemüsegerichte	83
Reis- und Nudelgerichte	109
Brote und Gebäck	129
Saucen, Salsas und Eingemachtes	145
Register	158
Danksagung	160





Einführung

Die Geschichte der Tomate ist eine unglaubliche Erfolgsstory. Mit ihrem saftigen Fruchtfleisch, ihrem delikaten Geschmack und ihrer charakteristischen Mischung aus Säure und Süße ist die Tomate ein wunderbar vielseitiges Lebensmittel, das es in Hunderten von Varianten gibt und in vielen Länderküchen verwendet wird. Sie kann sowohl roh gegessen werden, beispielsweise in Salaten und Salsas, als auch gekocht in Suppen, Saucen und Currys. Sie kann in Gerichten die Hauptrolle spielen, z. B. in einer Tomatensauce zu Nudeln, oder als Nebendarstellerin Salate, Brote und Eintöpfe beleben.

Die Geschichte der Tomatenpflanze (*Solanum lycopersicum*), einem Mitglied der Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*), beginnt in Südamerika. Von dort aus verbreitete sie sich in Richtung Norden und wurde um 700 v. Chr. von den Azteken in Mexiko kultiviert. Das Wort „Tomate“ leitet sich von dem aztekischen Namen *xitomatl* ab. Botanisch gesehen ist die Tomate eine Frucht, aber im kulinarischen Bereich wird sie als Gemüse wahrgenommen. Man geht davon aus, dass die spanischen Konquistadoren, die in Mexiko einfielen, die Tomatenpflanzen im 16. Jahrhundert aus der Neuen Welt nach Europa brachten. Zu Beginn wurden der geheimnisvollen Pflanze aphrodisierende Eigenschaften zugesprochen. In Frankreich erhielt sie daher den Spitznamen *pomme d'amour* („Liebesapfel“). Der italienische Name *pomodoro* bedeutet „goldener Apfel“ und bezieht sich auf die Sage von den Hesperiden.

Die Tomate wird besonders häufig in der italienischen Küche verwendet. Deshalb ist es nur folgerichtig, dass die *mala aurea*, die „goldenen Äpfel“, erstmals 1544 in einem italienischen Kräuterbuch erwähnt werden. Süditalien, die Stadt Neapel und ihre Umgebung sind besonders mit der Tomate verbunden, weil dort die hochgeschätzte Sorte San Marzano angebaut wird.

Ein Grund, warum die Tomate in den Küchen auf der ganzen Welt so allgegenwärtig ist, ist unsere Fähigkeit, sie haltbar zu machen. Das Verfahren, bei dem Tomaten in Dosen eingelegt werden, wurde im 19. Jahrhundert vor allem in Amerika und Italien entwickelt. Heutzutage gehören Tomaten in der Dose und Tuben mit konzentriertem Tomatenpüree zum Grundstock jeder Vorratskammer. Die Tomate ist nicht nur ein nützliches und beliebtes Gemüse, sondern ihr werden auch viele gesundheitliche Vorteile zugeschrieben. Sie enthält viel Vitamin A und Vitamin C und ist reich an Lycopin, dem pflanzlichen Farbstoff, dem sie ihre rote Farbe verdankt.

Das Schreiben dieses Buches hat mir wieder gezeigt, was für eine wundervolle Zutat die Tomate ist. Sie wird als selbstverständlich angesehen, ist aber ein Lebensmittel, das man zelebrieren und bewusst genießen sollte. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Kochen, Braten und Einmachen!



Thai-Gazpacho

Diese südostasiatische Version einer klassischen spanischen Gazpacho ist ein wunderbar erfrischendes Gericht und eignet sich perfekt für Gäste im Sommer.

700 g reife Tomaten

2 Zitronengrasstängel

1 Knoblauchzehe, geschält

1 rote Zwiebel, geschält und gehackt

1 Stück frischer Ingwer (5 cm), geschält und gehackt

150 ml Tomatensaft

2 EL Reis- oder Weißweinessig

2 EL Olivenöl

Salz und schwarzer Pfeffer

6 Kaffirlimettenblätter

1 rote Paprika, entkernt und fein gewürfelt

¼ Gurke, fein gewürfelt

4 Portionen

Die Tomaten in einer hitzebeständigen Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 1 Minute ziehen lassen. Danach abgießen und die Haut mit einem scharfen Messer abziehen. Beiseite stellen.

Von den Zitronengrasstängeln die äußere harte Schicht abziehen. Den weißen Teil der Stängel fein hacken, den restlichen faserigen Stängel entsorgen.

Die Tomaten, das Zitronengras, den Knoblauch, die Zwiebel, den Ingwer, den Tomatensaft, den Essig und das Olivenöl in einer Küchenmaschine pürieren. In einen großen Krug umfüllen, 150 ml Wasser unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Von den Kaffirlimettenblättern die mittleren Blattrippen entfernen, die Blätter in kleine Stücke zupfen und unter die Gazpacho mischen. Zugedeckt mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zum Servieren die Gazpacho in Schüsseln füllen und mit Paprika- und Gurkenwürfeln garnieren.

Provenzalische gefüllte Tomaten

Dieses sättigende, klassische französische Tomatengericht ist mit frischen Kräutern, Schalotte und Knoblauch aromatisiert. Servieren Sie es als leichtes Mittagessen oder als Beilage zu Brathähnchen.

4 große, festfleischige Tomaten (je ca. 250 g)	Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
Salz und schwarzer Pfeffer	Von den Tomaten jeweils einen Deckel abschneiden, sodass das weiche Innere mit den Kernen sichtbar wird. Mit einem kleinen scharfen Messer vorsichtig das weiche Fruchtfleisch von den Seitenwänden lösen und mit einem Löffel herauskratzen, sodass sich 4 ausgehöhlte Tomaten ergeben. Das Innere mit ein wenig Salz austreuen, damit die Tomaten Wasser ziehen können. Mit der Öffnung nach unten beiseite stellen.
4 EL Olivenöl	Das Olivenöl in einer Pfanne bei milder Hitze erwärmen. Die Schalotte und den Knoblauch darin unter häufigem Rühren vorsichtig braten, bis sie weich sind, aber nicht braun werden lassen. Die Semmelbrösel gründlich untermischen und 1–2 Minuten lang mitbraten. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen, Thymian, Schnittlauch, Petersilie und Zitronenschale unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
1 Schalotte, geschält und fein gehackt	
1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt	
150 g frische Semmelbrösel	
1 TL frische Thymianblätter	
1 EL frische Schnittlauchröllchen	
2 EL gehackte, frische glatte Petersilie	Die ausgehöhlten Tomaten in die vorbereitete Backform stellen und mit der Semmelbröselmischung füllen. Mit dem geriebenen Parmesan bestreuen.
geriebene Schale von 1 Zitrone	
2 EL geriebener Parmesan	Im vorgeheizten Backofen 30 Minuten lang backen, bis der Parmesan goldbraun ist. Heiß oder zimmerwarm servieren.
<i>4 Portionen</i>	



Sommerliche Tomaten-Tarte

Diese mediterran aromatisierte Tarte schmeckt genauso gut, wie sie aussieht. Für einen zusätzlichen optischen Reiz können Sie für den Belag verschiedenfarbige Tomaten verwenden. Servieren Sie die Tarte als leichte Mahlzeit mit einem knackigen grünen Beilagensalat.

300 g Blätterteig

400 g reife Tomaten

**2 EL schwarze Oliven-
Tapenade**

**Salz und schwarzer
Pfeffer**

**1 Handvoll frische
Basilikumblätter,
zum Garnieren**

ein gefettetes Backblech

6 Portionen

Den Blätterteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, sodass sich eine runde Platte mit ca. 27 cm Durchmesser ergibt. Die Teigplatte 30 Minuten kalt stellen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Tomaten in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Die gekühlte Teigplatte auf das vorbereitete Backblech legen. Gleichmäßig mit der Tapenade bestreichen und dabei einen 2 cm breiten Rand freilassen. Die Tomatenscheiben leicht überlappend in konzentrischen Kreisen auf der Tapenade anordnen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dabei den Salzgehalt der Tapenade berücksichtigen.

Im vorgeheizten Backofen 40 Minuten lang backen, dann die Backofentemperatur auf 150 °C reduzieren und die Tarte nochmals 1 Stunde lang backen, bis der Teig knusprig und goldbraun ist und die Tomaten durchgegart sind.

Entweder heiß oder zimmerwarm mit Basilikumblättern garniert servieren.



Bewahrt unser Tomaten-Erbe

Tomaten existieren in einer erstaunlichen Vielfalt. Auf der ganzen Welt werden Tausende verschiedene Tomatensorten angebaut, wobei sich die verschiedenen Tomaten in Farbe, Größe, Form und Geschmack stark unterscheiden. Damit diese außerordentliche genetische Vielfalt nicht verloren geht, setzen sich diverse Organisationen aktiv für ihren Erhalt ein.

In Deutschland ist es zum Beispiel der Verein zur Erhaltung und Rekultivierung von Nutzpflanzen in Brandenburg e.V. (kurz VERN e.V.), der ca. 2000 alte Nutzpflanzensorten erhält und der Allgemeinheit zugänglich macht. Der VERN e.V. bietet interessierten Hobbygärtnern z.B. über 70 überwiegend deutsche und französische Tomatensorten an.

Eine der weltweit größten Genbanken für alte Obst- und Gemüsesorten führt das Leibniz-Institut für Pflanzengenetik und Kulturpflanzenforschung (IPK) in Gatersleben mit dem Ziel, die Sortenvielfalt zu erhalten.

In Großbritannien wurde 1954 von Lawrence D. Hills das „Henry Doubleday Research Institute“, heute als „Garden Organic“ bekannt, gegründet, um organischen Gartenbau zu erforschen und zu fördern. Zu den zahlreichen Aktivitäten des Forschungsinstitutes gehörte u. a. auch der Aufbau des „Heritage Seed Programme“ in den 1970er-Jahren, bei dem von kleinen Züchtern Tomaten- und andere Gemüsesamen gesammelt wurden. Daraus entstand die „Heritage Seed Library“ (eine Saatgutbank für alte Gemüsesorten), die es sich zum Ziel gemacht hat, Sorten zu bewahren und verfügbar zu machen, die im Land sonst nicht weit verbreitet sind.

In den USA wurde entsprechend 1975 die Organisation „Seed Savers Exchange“ gegründet. Sie ist eine der größten Saatgutbanken in Nordamerika und bietet über 13 000 verschiedene Samen historischer Obst- und Gemüsesorten.

Wie bei der „Heritage Seed Library“ in Großbritannien ist auch hier die Erhaltung und der Aufbau der Saatgutbestände nur durch das aktive Engagement der Mitglieder möglich. Die Mitglieder züchten und teilen Samen, die dann regeneriert und unter sorgfältig kontrollierten Bedingungen gelagert werden. Zusätzlich werden Informationen bezüglich ihrer Geschichte erfasst. Die Samen für historische Sorten werden den Mitgliedern zur Verfügung gestellt, wobei ein Teil der Sammlung, darunter fast 90 verschiedene Tomatensorten, auch an die breite Öffentlichkeit verkauft wird.

Die einflussreiche Slow-Food-Bewegung, die 1986 in Italien zum Schutz von Esskultur und Biodiversität gegründet wurde, schützt und fördert eine Reihe bedrohter Tomatensorten auf der ganzen Welt. Sie setzt sich für seltene Tomaten ein, wie z. B. die argentinische Platense-Tomate mit ihrer unregelmäßigen Form und ihrem gerippten Aussehen, Bund-Tomaten aus Busturia im spanischen Baskenland und die spitz zulaufenden Kirschtomaten „Vesuvio Piennolo“ aus Kampanien in Italien.

Der Anbau von alten Tomatensorten unterscheidet sich von der industriellen Züchtung, bei der so genannte F1-Hybriden verwendet werden. Dabei handelt es sich um die erste Generation von Pflanzen, die durch kontrollierte Fremdbestäubung geschaffen wurden. Aufgrund ihrer Entstehungsweise sind die Samen von F1-Hybriden nicht zur Weitervermehrung geeignet. Als „alt“ oder „historisch“ werden dagegen oft Tomatensorten bezeichnet, die nicht für den Anbau im großen Stil verwendet werden und die offen bestäubt werden. Das aus diesen Tomaten gewonnene Saatgut kann normalerweise zur Weiterzucht verwendet werden.

Es gibt ein wachsendes Bewusstsein dafür, dass viele dieser traditionellen Sorten einen überragenden Geschmack und ein ansprechendes



Äußeres zu bieten haben. Man muss ja nur die Bedürfnisse eines privaten Gärtners mit denen eines großen Tomatenbauern vergleichen, um zu erkennen, warum diese älteren Sorten vermutlich besser schmecken. Während der Hobbygärtner geschmackvolle Tomaten für den eigenen Verzehr anbaut und in der Lage ist, sie von Hand zu pflücken, wenn sie reif sind, ist es aus finanziellen Gründen in der industriellen Landwirtschaft erforderlich, dass die Tomaten idealerweise gleichzeitig reifen, damit sie maschinell auf einmal geerntet werden können. Die Tomaten müssen zudem widerstandsfähig sein, um das Verpacktwerden sowie den Transport über lange Strecken gut zu überstehen. Daher gibt es im Handel mehr feste

Tomaten mit dicker Schale zuungunsten empfindlicher, dünnhäutiger und zarterer Tomaten.

In den letzten paar Jahren wurden viele Saatgutunternehmen gegründet, die auf alte bzw. historische Gemüsesorten spezialisiert sind. Diese bieten dem interessierten Hobbygärtner die Möglichkeit, die faszinierende Welt von Tomatensorten für sich zu entdecken. Immer häufiger entdeckt man auch historische Tomatensorten auf den Speisekarten von Restaurants und auf Bauernmärkten oder bei Gemüsehändlern, sodass auch diejenigen, die eher zu den Tomatenessern als zu den Tomatenzüchtern zählen, eine Chance bekommen, die Tomate in all ihrer Vielfältigkeit und Fülle zu probieren.

Register

- Alte Tomatensorten 138–139
Tomatensalat aus alten
Sorten mit Fenchel 43
Anbau von Tomaten 38–
39
Äpfel: Grünes Tomaten-
Chutney 155
Tomaten-Salsa mit Äpfeln
und Estragon 150
Würziges rotes Tomaten-
Chutney 155
Aprikosen: Enten-Tajine mit
Honig und Aprikosen 63
Asociación del Hortelanos
de Alto Aragón 117
Auberginen-Lasagne 125
Avocado: Freekeh-Salat mit
Tomate und Avocado 40
- Basilikum 72–73
Linguine mit Krabben-
fleisch, Tomaten und
Basilikum 122
Tomaten-Basilikum-
Granita 17
Blini, Tomaten- 18
Bloody-Mary-Garnelencock-
tail 10
Brot: Kirschtomaten-Brus-
chetta 23
Kirschtomaten-Oliven-
Focaccia 142
Maisbrot mit getrock-
neten Tomaten und
Rosmarin 134
Pan Catalan 13
Panzanella 44
Pappa al Pomodoro 30
Provenzalische gefüllte
Tomaten 104
Tomaten-Fenchel-
Schnecken 133
Bruschetta, Kirschtomaten-
23
Bulgur: Tomaten-Taboulé 47
Buñol, Valencia 95
Busturia 138
- Chilischoten 73
Chili-Tomaten-Salsa 150
Polenta alla puttanesca
126
Thai-Tomaten-Konfitüre
156
Würziges rotes Tomaten-
Chutney 155
Chili-Tomaten-Salsa 150
Chutney 152
Grünes Tomaten-Chutney
155
Würziges rotes Tomaten-
Chutney 155
- Crème fraîche, Tomaten in
88
Creole-Tomaten-Festival 95
Curry, Tomaten- 92
- Dal mit Tomaten 92
Danicoop 116
Denominazione di Origine
Protetta (DOP) 116
Dill 73
- Eier: Menemen 107
Spinat-Tomaten-Soufflé
99
Tomaten-Kräuter-Roulade
103
Tomaten-Parmesan-
Frittata 100
Tunesische gebackene
Eier in Tomatensauce 87
Einfrieren von Tomaten 39,
152
Empanadas, Thunfisch- 14
Enten-Tajine mit Honig und
Aprikosen 63
Enthäuten von Tomaten 20–
21
Entkernen von Tomaten 21
Erbsen: Mexikanischer roter
Reis 110
Erdnüsse: Thai-Tomatensalat
51
Estragon 73
Tomaten-Salsa mit Äpfeln
und Estragon 150
- Fatousch, Tomaten- 48
Fenchel: Tomaten-Fenchel-
Schnecken 133
Tomatensalat aus alten
Sorten mit Fenchel 43
Feste 94–95
Fisch: Gebackener Fisch auf
griechische Art mit Toma-
ten 77
Gegrillte Forellenfilets mit
Sauce Vierge 81
Harissa-Sardinen mit
Tomatensalat 74
Kirschtomaten mit geräuch-
erter Makrele 14
Kirschtomaten-Sardellen-
Sauce 67
Pizza mit dreierlei Toma-
ten 137
Polenta alla puttanesca
126
Thunfisch-Empanadas 14
Thunfischsteaks mit Miso-
Tomaten 78
Fleischbällchen in würziger
Tomatensauce 71
- Focaccia, Kirschtomaten-
Oliven- 142
Forelle: Gegrillte Forellen-
filets mit Sauce Vierge 81
Freekeh-Salat mit Tomate
und Avocado 40
Frittata, Tomaten-Parmesan-
100
- Garnelen: Bloody-Mary-Gar-
nelencocktail 10
Gazpacho: klassische 10
Thai- 33
Gebackener Fisch auf grie-
chische Art mit Tomaten
77
Gefüllte Tomaten auf griechi-
sche Art 84
Geräucherte Makrele,
Kirschtomaten mit 14
Geschmackskombinationen
72–73
Getrocknete Tomaten 152,
153
Maisbrot mit getrockneten
Tomaten und Rosmarin
134
Parmesanschnecken mit
getrockneten Tomaten 13
Gewürze 73
Granita, Tomaten-Basilikum-
17
Gratin, Tomaten-Speck- 64
Griffiths, Gary und Jenny 116
Grüne Bohnen: Jollof-Reis
114
Grüne Tomaten: gebackene
grüne Tomaten 24
Grüne-Tomaten-Saueramp-
fer-Suppe 34
Grünes Tomaten-Chutney
155
Guanciale 73
Gurken: Kachumber 55
klassische Gazpacho 10
Thai-Gazpacho 33
Tomaten-Fatousch 48
- Hähnchen: Pollo alla caccia-
tore 60
Jollof-Reis 114
Halb getrocknete Tomaten
152, 153
Orangensalat mit halb
getrockneten Tomaten
und Burrata 56
Harissa-Sardinen mit Toma-
tensalat 74
Henry Doubleday Research
Institute 138
Heritage Seed Library 138
- Heritage Seed Programme
138
Hills, Lawrence D. 138
Historische Tomatensorten
94–95, 117, 138–139
Honig: Enten-Tajine mit
Honig und Aprikosen 63
Huesca, Bauern der Provinz
117
- Ibsen, Gary 117
Ingwer 73
Spareribs in Tomaten-Ing-
wer-Sauce 68
- Jollof-Reis 114
- Kachumber 55
Kartoffeln: Patatas bravas 27
Käse 72, 73
Eiertomaten-Tartelettes 18
Orangensalat mit halb
getrockneten Tomaten
und Burrata 56
Parmesanschnecken
mit getrockneten Toma-
ten 13
Pizza mit dreierlei Toma-
ten 137
Provenzalische gefüllte
Tomaten 104
Tomaten-Feta-Muffins 141
Tomaten-Käse-Makkaro-
ni 121
Tomaten-Kräuter-
Roulade 103
Tomaten-Melonen-Salat
mit Feta 52
Tomaten-Parmesan-
Frittata 100
- Kerbel 73
Ketchup, Tomaten- 24
Kirschtomaten mit geräu-
chter Makrele 14
Knoblauch 73
Kochtechniken 20–21
Konfitüre: Thai-Tomaten-
Konfitüre 156
Tomaten-Vanille-Konfitüre
156
Konservieren von Tomaten
152–156
Koriander: Chili-Tomaten-
Salsa 150
Tomaten-Mais-Salsa 150
Tomaten-Mango-Salsa
150
Krabbenfleisch: Linguine mit
Krabbenfleisch, Tomaten
und Basilikum 122
Kräuter 72–73

- Tomaten-Kräuter-Roulade 103
 Kürbis: Tomaten-Kürbis-Suppe 37
- La Tomatina 95
 Lagern von Tomaten 21
 Lammfleisch: Fleischbällchen in würziger Tomatensauce 71
 Lammsteaks mit Kirschtomaten-Sardellen-Sauce 67
 Lasagne, Auberginen- 125
 Linguine mit Krabbenfleisch, Tomaten und Basilikum 122
 Linsen: Dal mit Tomaten 92
 Puy-Linsen in Salbei-Tomaten-Sauce 96
- Mais: Maisbrot mit getrockneten Tomaten und Rosmarin 134
 Tomaten-Mais-Salsa 150
 Makkaroni, Tomaten-Käse- 121
 Makrelen: Kirschtomaten mit geräucherter Makrele 14
 Mandeln: Sizilianisches Tomatenpesto 149
 Tomaten-Mandel-Pilaw 118
- Mangos: Tomaten-Mango-Salsa 150
 Melone: Tomaten-Melonen-Salat mit Feta 52
 Menemen 107
 Mexikanischer roter Reis 110
 Minze: Gefüllte Tomaten auf griechische Art 84
 Tomaten-Taboulé 47
 Miso: Thunfischsteaks mit Miso-Tomaten 78
 Mousse, Tomaten- 17
 Mozzarella 72
 Pizza mit dreierlei Tomaten 137
 Muffins: Tomaten-Feta-Muffins 141
 Mürbeteiggebäck: Parmesanschnecken mit getrockneten Tomaten 13
- Nudelgerichte: Auberginen-Lasagne 125
 Linguine mit Krabbenfleisch, Tomaten und Basilikum 122
 Tomaten-Käse-Makkaroni 121
 Nutbourne Nursery 116
- Oliven 73
 Kirschtomaten-Oliven-Focaccia 142
 Sommerliche Tomaten-Tarte 130
 Orangensalat mit halb getrockneten Tomaten und Burrata 56
- Pan Catalan 13
 Pancetta 73
 Pollo alla cacciatore 60
 Panzanella 44
 Pappa al Pomodoro 30
 Parmesanschnecken mit getrockneten Tomaten 13
 Passierte Tomaten 149, 152
 Pappa al Pomodoro 30
 Tomatenketchup 24
 Tomatenrisotto 113
 Patatas bravas 27
 Pesto 72
 Sizilianisches Tomatenpesto 149
 Pilaw, Tomaten-Mandel- 118
 Pita-Brot: Tomaten-Fatousch 48
 Pizza 72
 mit dreierlei Tomaten 137
 Polenta alla puttanesca 126
 Pollo alla cacciatore 60
 Provenzalische gefüllte Tomaten 104
 Puy-Linsen in Salbei-Tomaten-Sauce 96
- Radieschen: Tomaten-Fatousch 48
 Reis: Gefüllte Tomaten auf griechische Art 84
 Jollof-Reis 114
 Mexikanischer roter Reis 110
 Tomaten-Mandel-Pilaw 118
 Tomatenrisotto 113
 Rindfleisch: Fleischbällchen in würziger Tomatensauce 71
 Risotto, Tomaten- 113
 Rosmarin: Maisbrot mit getrockneten Tomaten und Rosmarin 134
 Roulade, Tomaten-Kräuter- 103
 Ruggero, Paolo 116
- Safran 73
 Salate: Freekeh-Salat mit Tomate und Avocado 40
 Harissa-Sardinen mit Tomatensalat 74
 Kachumber 55
- Orangensalat mit halb getrockneten Tomaten und Burrata 56
 Panzanella 44
 Thai-Tomatensalat 51
 Tomaten-Fatousch 48
 Tomaten-Melonen-Salat mit Feta 52
 Tomaten-Taboulé 47
 Tomatensalat aus alten Sorten mit Fenchel 43
 Salbei-Tomaten-Sauce, Puy-Linsen in 96
 Salsas 73
 Chili-Tomaten- 150
 Tomaten-Apfel-Estragon- 150
 Tomaten-Mais- 150
 Tomaten-Mango- 150
 San Marzano 94, 116
 Sardellen 73
 Lammsteaks mit Kirschtomaten-Sardellen-Sauce 67
 Pizza mit dreierlei Tomaten 137
 Polenta alla puttanesca 126
 Sardinen: Harissa-Sardinen mit Tomatensalat 74
 Sauerampfer: Grüne-Tomaten-Sauerampfer-Suppe 34
 Schinken 73
 Schweinefleisch: Spareribs in Tomaten-Ingwer-Sauce 68
 Seed Savers Exchange 138
 Sizilianisches Tomatenpesto 149
 Slow-Food-Bewegung 138
 Sommerliche Tomaten-Tarte 130
 Saucen: Kirschtomaten-Sardellen-Sauce 67
 Klassische Tomatensauce 146
 Passierte Tomaten 149
 Rohe Tomatensauce 146
 Salbei-Tomaten-Sauce 96
 Sauce Vierge 81
 Sizilianisches Tomatenpesto 149
 Tomatensauce 87, 152
 Würzige Tomatensauce 71
 Soufflé, Spinat-Tomaten- 99
 Speck 73
 Tomaten-Speck-Gratin 64
 Spinat-Tomaten-Soufflé 99
 Sultaninen: Grünes Tomaten-Chutney 155
 Würziges rotes Tomaten-Chutney 155
- Suppen: Grüne-Tomaten-Sauerampfer-Suppe 34
 Klassische Gazpacho 10
 Pappa al Pomodoro 30
 Thai-Gazpacho 33
 Tomaten-Kürbis-Suppe 37
- Taboulé, Tomaten- 47
 Tajine, Enten- mit Honig und Aprikosen 63
 Tartes: Eiertomaten-Tartelettes 18
 Sommerliche Tomaten-Tarte 130
 Teufelstomaten 91
 Thai-Gazpacho 33
 Thai-Tomaten-Konfitüre 156
 Thai-Tomatensalat 51
 Thunfisch: Thunfisch-Empanadas 14
 Thunfischsteaks mit Miso-Tomaten 78
 Tomatensorten 20–21, 138–139
 Tomatofest 94, 117
 Trocknen von Tomaten 152
 Tunesische gebackene Eier in Tomatensauce 87
- Vanille: Tomaten-Vanille-Konfitüre 156
- Wodka: Bloody-Mary-Garnelencocktail 10
 Würziges rotes Tomaten-Chutney 155
- Ziegenkäse: Eiertomaten-Tartelettes 18
 Zucchini: Thai-Tomatensalat 51
 Zuckerschoten: Thai-Tomatensalat 51

Bildnachweis

Seite 21: Erin Kunkel
 Seite 38: Peter Cassidy
 Seite 72 links: Peter Cassidy
 Seite 72 rechts: © AGF Srl/
 Alamy
 Seite 94: © Photocuisine/
 Alamy
 Seite 116: © Maximilian
 Weinzierl/Alamy
 Seite 152: Jan Baldwin