



TOMATEN

Neue Rezepte mit der
gesunden Frucht

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Alle Rechte vorbehalten
© 2026 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der
Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,
73760 Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Rezepte: Stockfood Rezepte Service
Druck: Print Best OÜ, Viljandi
Hergestellt in Estland
ISBN 978-3-7995-2166-6

Fotos: Vorsatzpapier: Tom Jur/Unsplash,
Joanna Stolicz/Unsplash; Seite 2:
Anto Meneghini/Unsplash; Seite 6: Olivie
Strauss/Unsplash; Seite 9: © StockFood/
StockFood Studios/Sporrer, Brigitte; Seite
10: © StockFood/Immediate Media/Good
Food; Seite 13, 37: © StockFood/Immediate
Media/Olive; Seite 14: © StockFood/Davies,
Olimpia; Seite 17: © StockFood/Hendey
Gough, Magdalena; Seite 18: © StockFood/
Rosa, Monika; Seite 21: © StockFood/
StockFood Studios/Uta Gleiser Photogra-
phy; Seite 22: © StockFood/StockFood
Studios/Neubauer, Mathias; Seite 25:
© StockFood/StockFood Studios/Holsten,
Ulrike; Seite 26: © StockFood/Morgans,
Gareth; Seite 29: © StockFood/Tre Torri;
Seite 30: © StockFood/StockFood Studios/
Zander, Silke; Seite 33, 41, 45, 50:
© StockFood/Profimedia; Seite 34:
© StockFood/PhotoCuisine/Amon, Denis;
Seite 38, 42: © StockFood/Are Media/Are
Media; Seite 46, 54: © StockFood/
PhotoCuisine/Kerouédan; Seite 49:
© StockFood/Eising Studio; Seite 53:
© StockFood/Meliukh, Irina; Seite 57:
© StockFood/Rosenfeld, Christel; Seite 58:
© StockFood/Nicpon, Karolina; Seite 61:
© StockFood/Eckhardt, Sandra; Seite 62:
© StockFood/Westend61; Seite 65 und
Nachsatzpapier: Kate Laine/Unsplash.



INHALT

AUS LIEBE ZUR TOMATE 7

Köstlich wärmend

SUPPEN & EINTÖPFE 8

Knackige Erfrischung

SALATE MIT TOMATEN 19

Tomate als Hauptdarsteller

VEGETARISCHE TOMATENGERICHTE 24

Sattmacher

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH 40

Aus dem Ofen

PIZZAFLADEN, QUICHES, TARTES & MEHR 44

Süßes mit Tomaten

MARMELADE & EIS 60

Register 64



AUS LIEBE ZUR TOMATE

Liebesapfel, Paradiesapfel oder Goldapfel (im Italienischen noch heute Pomodoro, also „Apfel aus Gold“) – so lauteten früher die wohlklingenden und fantasievollen Namen für die Tomate, und man fürchtete damals sogar, Mädchen könnten durch den Genuss der Liebesäpfel zu „Unkeuschheit“ verleitet werden. Diese Denkweise ist zum Glück längst passé, der Name Liebesapfel passt aber noch immer, denn heute ist die Tomate das bei Weitem beliebteste Gemüse – obwohl Gemüse ja eigentlich nicht ganz stimmt, denn streng genommen ist die Tomate eine Beerenfrucht und gehört zur Familie der Nachtschattengewächse.

Ihren heute gebräuchlichen Namen verdankt sie einer Entlehnung aus der Aztekensprache Nahuatl, wo sie als *xītomatl* bezeichnet wird. Die Tomate gelangte zu Beginn des 16. Jahrhunderts mit den spanischen Eroberern Mexikos von dort nach Europa. Von Spanien aus verbreitete sie sich als Zierpflanze in den Gewächshäusern des europäischen Adels: Wegen ihrer Ähnlichkeit mit anderen Nachtschattengewächsen hielt man die Tomate nämlich zunächst für giftig und betrachtete sie als eine botanische Rarität, mit der man Gäste beeindrucken konnte. (Und tat-

sächlich sind unreife Früchte oder grüne Teile der Frucht, z. B. der Stielansatz, schwach giftig und sollten am besten nicht verzehrt werden.) Heute ist die Tomate in unzähligen Sorten ganzjährig erhältlich und aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken – kein Wunder, ist die rote, gelbe oder grüne Beere doch sehr lecker, kulinarisch extrem vielseitig und dazu noch äußerst gut für unsere Gesundheit und schlanke Linie. Durch den hohen Wasseranteil von etwa 95 Prozent hat die Tomate nur wenige Kalorien, enthält aber zahlreiche Vitamine und Mineralien, die u. a. unser Immunsystem, unsere Sehkraft und unser Herz-Kreislauf-System stärken. Dazu gehören beispielsweise die Vitamine A, B1, B2, C, E, Biotin, Alpha- und Beta-Carotin, Folsäure und Kalium. Reife rote Tomaten besitzen einen hohen Anteil von Lycopin, das antioxidative Wirkung hat, unsere Haut vor UV-Strahlung schützt und förderlich für die Gefäßgesundheit ist.

Und am besten wirken und schmecken Tomaten natürlich, wenn sie Saison haben – vielleicht sogar aus dem eigenen Garten, vom Balkon, in Bio-Qualität vom Markt oder aus dem Hofladen.

Guten Appetit!

Fertig in 20 Minuten

1 Dose weiße Bohnen
600 ml passierte Tomaten
300 ml Gemüsebrühe
½ TL edelsüßes Paprikapulver
2 Handvoll frisches Basilikum +
etwas zum Garnieren
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
300 g Tomaten, gerne verschiedene
Sorten
2 EL Olivenöl

CREMIGE TOMATENSUPPE

mit weißen Bohnen

1. Die weißen Bohnen abtropfen lassen und ein paar Bohnen für die Garnitur zur Seite legen. Die restlichen Bohnen zusammen mit den passierten Tomaten, der Brühe, dem Paprikapulver und dem Basilikum in einen Standmixer geben und fein pürieren.
2. Die pürierte Suppe in einem Topf kurz aufkochen lassen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Tomaten waschen und je nach Größe waagerecht halbieren oder in Scheiben schneiden.
3. Die Suppe in Schalen füllen. Mit Olivenöl beträufeln und mit frischem Basilikum, den Tomaten und den zurückgelegten Bohnen anrichten. Nach Belieben mit geröstetem Brot servieren.





Fertig in 1 Stunde 55 Minuten
(davon 1 Stunde 20 Back-
und Kühlzeit)

Teig

275 g Mehl + etwas zum Arbeiten
½ TL Salz
1 Ei
130 g kalte Butter +
etwas für die Form

Belag

300 g Kirschtomaten
3 Zweige Thymian +
etwas für die Garnitur
2 Zweige Rosmarin +
etwas für die Garnitur
185 g Thunfisch in Öl (Dose)
250 ml Sahne
4 Eier
1–2 EL körniger Senf
120 g geriebener Käse,
z. B. Gouda, Cheddar
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1–2 EL Zitronensaft

THUNFISCH-QUICHE

mit Tomaten

1. Für den Teig das Mehl mit dem Salz mischen, auf die Arbeitsfläche anhäufen und mittig eine Mulde eindrücken. Das Ei hineingeben und die Butter in Stücken auf dem Mehland verteilen. Alles krümelig hacken, dann rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas kaltes Wasser oder Mehl einarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Für den Belag die Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Den Thymian und den Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen und Nadeln abzupfen und hacken.
3. Den Thunfisch abtropfen lassen und in Stücke zerpfücken. Die Sahne mit den Eiern, dem Senf, den Kräutern und drei Vierteln des Käses verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und abschmecken.
4. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Quicheform (ca. 26 cm Ø) mit Butter fetten.
5. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen, diese damit auskleiden und einen Rand andrücken. Den Thunfisch darin verteilen und mit dem Eier-Käse-Guss übergießen. Die Tomaten darauf verteilen und leicht eindrücken. Den übrigen Käse aufstreuen und die Quiche im Ofen ca. 10 Minuten backen. Die Temperatur auf 165 °C Ober-/Unterhitze reduzieren und die Quiche in 35–40 Minuten fertig backen. Etwas auskühlen lassen und warm oder kalt mit Thymian und Rosmarin garniert servieren.