

Tomatenrezepte für eine gesunde Prostata

Tomaten können im Falle einer Prostataerkrankung sehr hilfreich sein. Das verdanken wir Lycopin, dem wichtigsten Carotinoid. Es verleiht den Tomaten die rote Farbe. Lycopin zählt zu den Antioxidantien und gilt als Radikalfänger, d.h. es kann bestimmte aggressive Moleküle im menschlich Körper unschädlichen machen. Studien haben gezeigt, dass Lycopin die Wahrscheinlichkeit für bestimmte Krebsarten (zum Beispiel Prostata- und Lungenkrebs) signifikant reduzieren kann. Wobei die ganze Tomate noch mehr bewirken kann als Lycopin allein.

Deshalb haben wir für Sie an dieser Stelle eine Reihe von Rezepten rund um die Tomate zusammengestellt.

Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit.

Avocado-Tomaten-Cocktail

.....
Dazu brauchen Sie:

- 1 Avocado
- 150 ml Tomatensaft
- 60 ml Zitronensaft
- ½ entkernte Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- frischer Pfeffer, Salz
- Zum Garnieren benötigen Sie Zitronen- oder Limettenspalten

.....
Und so bereiten Sie den Avocado-Tomaten-Cocktail:

1. Die Avocado vom Stein lösen und in Würfel schneiden.
2. Chilischote und Knoblauchzehe klein würfeln.
3. Alles zusammen im Mixer cremig rühren.
4. Wenn die Zutaten gut gekühlt sind, gleich servieren, ansonsten für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.
5. Den Cocktail in ein Longdrinkglas füllen und mit Zitronen- oder Limettenspalten garnieren.

Tomatensuppe mit Basilikumsahne

Dazu brauchen Sie:

- 1 kleine Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 1 rote Paprikaschote
- 500 g Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 1 Messerspitze Chilipulver
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Basilikum
- ½ Becher Sahne

Für die Croûtons:

- 3 Scheiben Brot

Und so bereiten Sie den Tomatensuppe zu:

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Beides mit 2 Esslöffeln Olivenöl leicht andünsten.
2. Paprikaschote in kleine Würfel schneiden und mitdünsten.
3. Tomaten überbrühen, häuten und entkernen. Klein schneiden, dann in den Topf geben und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Jetzt die Gemüsebrühe aufgießen und etwa 30 Minuten köcheln lassen.
4. Basilikum fein hacken. Sahne steif schlagen und Basilikum unterheben.
5. Suppe mit dem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb streichen.
6. In Suppentassen füllen und mit jeweils einem Löffel der Basilikumsahne garnieren.
7. In der Zwischenzeit das Brot in Würfel schneiden und in der Butter goldbraun braten.

Die Croûtons werden getrennt zu der Suppe gereicht.

Zucchini-Tomaten-Suppe

Dazu brauchen Sie:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 300 g Zucchini
- Thymian
- 200 g Tomaten
- Crème fraîche
- ½ Bund Basilikum
- Salz, Pfeffer, Currypulver
- Cayennepfeffer

Und so bereiten Sie den Zucchini-Tomaten-Suppe zu:

1. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Beides in 1 Esslöffel Olivenöl andünsten, dann mit der Gemüsebrühe auffüllen.
2. Die Zucchini mit einer Reibe fein raspeln, mit 1 Teelöffel Thymian zur Brühe geben und etwa 5 Minuten kochen.
3. In der Zwischenzeit die Tomaten entkernen, das Tomateninnere zur Suppe geben. Das feste Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und beiseite legen. Das kommt erst später in die Suppe.
4. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, dann 3 Esslöffel Crème fraîche unterrühren.
5. Das fein geschnittene Basilikum in die Suppe rühren und mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Cayenne abschmecken.
6. Suppe in tiefe Teller füllen und jeweils einen Löffel Tomatenwürfel in die Mitte geben

Tipp: Wenn Sie es rustikaler mögen, dann schenken Sie sich einfach das Pürieren.



Insalata Caprese, Tomaten-Mozzarella-Salat

Für 2 Personen benötigen Sie:

400 g Tomaten
2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
Salz, Pfeffer
Olivenöl, Balsamico-Essig
1 Hand voll Basilikumblätter

Und so bereiten Sie die Salate zu:

1. Die Tomaten vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden.
2. Mozzarella aus der Lake nehmen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
3. Tomatenscheiben und Mozzarella abwechselnd dachziegelartig auf einem Teller anrichten, leicht salzen und pfeffern.
4. Nach Belieben Öl und Essig auf die Scheiben träufeln und mit Basilikumblättern garnieren. Fertig!

Wenn Ihnen die klassische Art zu langweilig ist, können Sie das Grundrezept ganz interessant variieren: Dazu können Sie das Basilikum zusammen mit dem Öl pürieren und den Essig weglassen.

Sehr dekorativ ist dieser Salat für Partys, wenn der Mozzarella in kleine Würfel geschnitten wird und bei den Tomaten zu Kirschtomaten gegriffen wird. Der Mozzarella und die Tomaten werden dann auf kleine Holzspieße gesteckt und in gehacktem Basilikum gewendet. „Caprese“ heißt der Salat übrigens, weil er auf der italienischen Insel Capri beheimatet ist.

Einfache Tomatensauce

Als Zutaten brauchen Sie:

750 g Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel
2 EL Butter
2 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz

Und so bereiten Sie den Tomatensauce zu:

1. Tomaten vom Stielansatz befreien und in kleine Stücke schneiden.
2. Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in Butter und Öl glasig dünsten.
3. Die Tomaten zugeben und 30 Minuten lang zu einer dicken Sauce einkochen lassen.
4. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Fertig! Ganz einfach!

Wenn Sie die Tomatenkerne und die Haut stören, können Sie die Sauce auch pürieren und durch ein Sieb streichen.

Übrigens: Es lohnt sich, immer ein bisschen mehr Tomatensauce zuzubereiten. Sie eignet sich bestens zum Einfrieren!

Pesto aus getrockneten Tomaten

Die Zutaten sind:

- 2 EL Pinienkerne
- 2 kleine rote Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Pecorino oder Parmesan
- 200 g getrocknete Tomaten in Öl
- Olivenöl
- 4 Zweige Thymian
- eventuell etwas Meersalz

Und so bereiten Sie die Pesto zu:

1. Pinienkerne kurz in einer ungefetteten Pfanne goldbraun rösten.
2. Die Chilischoten entkernen, den Knoblauch schälen und den Käse grob raspeln
3. Alle Zutaten bis auf das Olivenöl und den Thymian im Mixer nicht zu fein pürieren.
4. Jetzt etwa 100 ml Olivenöl und den Thymian hinzufügen und rühren, bis eine dickliche Paste entsteht. Bei Bedarf salzen, aber bitte Vorsicht: Die getrockneten Tomaten sind meist schon sehr salzig!

Pesto, das Sie nicht sofort verbrauchen, in ein Schraubglas füllen und mit Öl bedecken, dann hält es sich im Kühlschrank gut einen Monat. Aber bitte immer darauf achten, dass die Paste gut von Öl bedeckt ist.

So ein Pesto schmeckt zu Nudeln, als Brotaufstrich oder als Sandwichpaste und ist außerdem eine ideale zusätzliche Würze.



Pasta mit Tomaten und Camembert

Für 2 Personen benötigen Sie:

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Tomaten
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 200 g Vollkornnudeln, am Besten Bandnudeln (Tagliatelle)
- 100 g Camembert
- ein paar Basilikum-Blättchen

Und so bereiten Sie den Pasta zu:

1. Schalotten und Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden und in Öl glasig dünsten.
2. Tomaten in Stücke schneiden.
3. Tomaten zu den Schalotten und dem Knoblauch geben und 5 Minuten mitdünsten, danach mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Nudeln inzwischen in reichlich Salzwasser bissfest kochen.
5. Den Camembert in kleine Stücke schneiden und mit den Nudeln und der Tomatensauce vermischen.
6. Auf dem Teller mit Basilikum-Blättchen garnieren.

Tipp: Der Geschmack vom Camembert ist unterschiedlich: Wer's pikant und würzig mag, nimmt am besten Käse aus Ziegenmilch, einige Kuhmilchsorten schmecken eher mild.



Bruschetta mit Tomaten

Nehmen Sie:

- 4 Fleischtomaten
- 4 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 1 Vollkornbaguette
- 1 Hand voll schwarze Oliven
- einige Blätter Basilikum

Und so bereiten Sie die Bruschetta zu:

1. Tomaten häuten und in Würfel schneiden.
2. 2 Esslöffel Öl erhitzen, Tomaten, Tomatenmark und die ganze Knoblauchzehen etwa 4 Minuten darin dünsten, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
3. Das Brot in 8 Scheibenschneiden, mit dem restlichen Öl bepinseln und auf einem Grill von beiden Seiten goldgelb rösten.
4. Tomatenmasse auf den gerösteten Brotscheiben verteilen.
5. Mit in Scheiben geschnittenen Oliven und Basilikum garnieren.

Einfache Tomatensauce

Als Zutaten brauchen Sie:

- 750 g Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer, Salz

Und so bereiten Sie den Tomatensauce zu:

1. Tomaten vom Stielansatz befreien und in kleine Stücke schneiden.
2. Knoblauch und Zwiebel fein hacken und in Butter und Öl glasig dünsten.
3. Die Tomaten zugeben und 30 Minuten lang zu einer dicken Sauce einkochen lassen.
4. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Fertig! Ganz einfach!

Wenn Sie die Tomatenkerne und die Haut stören, können Sie die Sauce auch pürieren und durch einen Sieb streichen.

Übrigens: Es lohnt sich, immer ein bisschen mehr Tomatensauce zuzubereiten. Sie eignet sich bestens zum Einfrieren!



Gefüllte Tomaten à la provençale

Für 2 Personen nehmen Sie:

- 8 (nicht zu kleine) Tomaten
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Bund Petersilie
 - 1 Bund Basilikum
 - 150 g Vollkornsemelmehl
 - Salz, Pfeffer
 - 5 EL Olivenöl
 - etwas Öl zum Auspinseln der Auflaufform
-

Und so bereiten Sie die gefüllten Tomaten zu:

1. Von den Tomaten einen „Deckel“ abschneiden und aushöhlen. Fruchtfleisch anderweitig verwenden.
2. Knoblauch pressen, Kräuter fein hacken.
3. Kräuter, Semelmehl, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen und das Öl unterrühren. (Bitte beim Salz nicht geizen: Nehmen Sie etwa einen ganzen Teelöffel!) Beim Verrühren darauf achten: Die Masse sollte weder zu feucht noch zu krümelig sein.
4. Tomaten mit der Kräuter-Semelmehl-Mischung füllen, in eine gefettete Auflaufform setzen und mit wenig Öl beträufeln.
5. Bei 180° C 20 bis 30 Minuten backen.

Übrigens: Gefüllte Tomaten à la provençale schmecken als Beilage oder solo – auch kalt.

Tomaten mit Schafskäse überbacken

Die Zutaten für 2 Personen sind:

- 2 große Tomaten
 - 1 Frühlingszwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 100 g Schafskäse
 - 2 EL Vollkornsemmelbrösel
 - 5 EL Olivenöl
-

Und so bereiten Sie den Auflauf zu:

1. Die Tomaten jeweils in zwei Hälften schneiden, entkernen und mit den Schnittflächen nach oben in eine flache Auflaufform setzen.
2. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch durchpressen und beides über die Tomaten geben
3. Den Schafskäse grob über die Tomaten raffeln, dann mit Semmelbröseln bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.
4. Im vorgewärmten Backofen bei 225° C Umluft etwa 20 Minuten backen.

Dazu schmeckt Ciabatta, Fladenbrot und natürlich auch Baguette.



Tomatenquiche

.....

Für 2 Personen benötigen Sie:

300 g tiefgefrorenen Vollkornblättereig

600 g Tomaten

3 Eier

Salz, Pfeffer

2 EL Basilikum, gehackt

100 g Crème fraîche

80 g Gruyère oder Emmentaler

.....

Und so bereiten Sie die Quiche zu:

1. Den Blättereig zu einer runden Form ausrollen und die Quiche-Form auskleiden. Eine Springform eignet sich ebenfalls, allerdings nicht zu hoch auskleiden. Den Blättereig bitte mehrmals mit einer Gabel einstechen.
2. Die Tomaten in gleichmäßige Scheiben schneiden und schuppenartig in der Form auslegen.
3. Die Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen, Crème fraîche unterrühren und alles zusammen auf die Tomaten geben.
4. Das Ganze mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Umluftherd etwa 25 Minuten bei 200° C backen.
5. Heiß oder lauwarm servieren.