Rezept

Geschmolzene Tomaten

Ein Rezept von Geschmolzene Tomaten, am 02.06.2025

Zutaten

- **600 g** Tomaten
- **3 EL** Olivenöl
- Pfeffer
- **1** Knoblauchzehe
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN (als Beilage) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. In einem Topf Wasser aufkochen lassen. Währenddessen die Stielansätze der Tomaten mit einem keilförmigen Schnitt herausschneiden, die Früchte auf der gegenüberliegenden Seite kreuzweise einritzen. Tomaten je nach Reifegrad für 10-30 Sek. ins kochende Wasser legen, zwischendurch mit einem Sieblöffel anheben und testen, ob sich die Haut an den Schnitten schon löst. Wenn es soweit ist, die Tomaten aus dem Wasser heben und abschrecken, sonst noch ganz kurz weiterkochen. Dauert es länger als 30 Sek., sind die Tomaten zu unreif.

3. Tomatenhäute mit einem kleinen Messer abziehen. Die Früchte vierteln, Kerne entfernen (eventuell für eine Brühe verwenden, sonst entsorgen). Das Fruchtfleisch in knapp 1 cm breite Spalten schneiden. Die Knoblauchzehe mit Schale leicht quetschen.

4. Tomaten und Knoblauch mit dem Olivenöl in einen kleinen flachen Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze 4-5 Min. dünsten, bis die Tomatenstücke beginnen zu zerfallen, sich aber noch nicht ganz aufgelöst haben.