

Tomaten rot

Tomatenauflauf mit frischem Koriander

Zutaten in Bioqualität:

2 Auberginen, 2 große rote Zwiebeln, 800 g geschälte Tomaten (vorgekocht oder Dose), 2 große zerdrückte Knoblauchzehen,
je nach Schärfe 2 Chilischoten, 3 EL frisches Koriandergrün
3 EL erhitzbares Öl, Meersalz, Kreuzkümmel, 250 ml trockenen Weißwein oder eine leichte Gemüsebrühe

Zubereitung:

Auberginen in bis zu 2 cm dicke Scheiben schneiden, in ein Gefäß geben, mit Meersalz bestreuen und 15-20 Minuten ruhen lassen.
Backofen auf 210 Grad vorheizen.
Zwiebeln schälen, fein hacken, in einem großen Topf mit 2 EL Öl erhitzen und bei mittlerer Hitze weich garen.
Kreuzkümmel zugeben und 1 Minuten rühren, den Weißwein hinzufügen, zum Kochen bringen, Temperatur zurückschalten und 10 Minuten garen lassen. Die Mischung sollte sich auf $\frac{3}{4}$ reduzieren.
Die gekochten,geschälten Tomaten hineingeben und wieder zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten garen lassen.
Knoblauch und Chilies dazugeben und nochmals 5 Minuten garen. Topf vom Herd nehmen.
Auberginen abspülen und abtupfen.
1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Auberginenscheiben 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, vorsichtig herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Auberginenscheiben und die Tomatenmischung in einer Auflaufform schichten. Das Koriandergrün zwischen die Lagen legen (bzw. klein geschnittene Korianderblätter streuen). Mit den Auberginen abschließen.
30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.
Dazu Nudeln servieren. Probiere doch auch mal Hirsenudeln, Linsennudeln, Spinatnudeln,

Tomatensauce für viele Zwecke, für Groß und Klein

Zutaten für 4 Personen

1 kg Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Zweige Thymian, Fett zum erhitzen, 1 1/2 EL Olivenöl, Meersalz, frischer schwarzer Pfeffer, 100g Gemüsebrühe, Würzhefeflocken

Zubereitung:

Tomaten waschen und grob würfeln, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
Thymian waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen.
In einem Topf das Fett erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Tomaten hinzugeben, salzen und pfeffern. Mit Gemüsebrühe angießen und den Thymian dazugeben.
Bei mittlerer Hitze die Sauce zur Hälfte einkochen lassen.
Topf vom Herd nehmen, Olivenöl eingießen, die Sauce mit einem Pürierstab cremig pürieren und mit den Hefeflocken abschmecken.

Die Sauce schmeckt lecker zu Nudeln, Reis mit Falaffelbällchen und Gemüse-Pasteten.