



## Tomatensugo

Ergibt ca. 2 l Sugo

**3 kg Sugotomaten** z. B. Peretti  
**1 dl Olivenöl**  
**15 g Zucker**  
**25 g Salz**

Stielansatz der Tomaten wegschneiden. Tomaten in 1 cm grosse Würfelchen schneiden. In eine weite Pfanne geben. Öl, Zucker und Salz dazugeben. Die Tomaten aufkochen. Leise köchelnd 2 Stunden garen lassen. Sugo kochend heiss randvoll in heiss ausgespülte Gläser füllen und sofort verschliessen. Auskühlen lassen.

**TIPP** Der Sugo ist vielseitig verwendbar, weil er ohne dominante Gewürze wie Knoblauch zubereitet wird. Kühl und dunkel gelagert ist er 1 Jahr haltbar.

 **Zubereitung ca. 30 Minuten**  
**+ 2 Stunden garen lassen**

Pro Liter ca. 15 g Eiweiss, 53 g Fett,  
 51 g Kohlenhydrate, 3100 kJ/740 kcal

### LESERANGEBOT GEMÜSE-/FRÜCHTESCHÄLER

Die feine Haut von Tomaten, Peperoni oder Kiwis ziehen Sie problemlos ab mit dem handlichen Schäler, den wir Ihnen auf Seite 55 anbieten.



## Salat mit Ochsenherztomaten an Zitronengrassauce

Vorspeise oder kleines Hauptgericht  
 für 4 Personen

**4 Ochsenherztomaten**  
**1 Nostrano-Gurke**  
**50 g Zwiebelsprossen**

### SAUCE

**1 Stängel Zitronengras**  
**4 EL Olivenöl**  
**1–2 TL Nussöl** z. B. Baumnussöl  
**2 EL Zitronensaft** frisch gepresst  
**3 EL Aceto balsamico**  
**Meersalz**  
**schwarzer Pfeffer** aus der Mühle

**1** Für die Sauce Zitronengras grosszügig rüsten, harte Blattteile wegschneiden. Zitronengrassängel sehr fein hacken. Im Olivenöl bei kleiner Hitze andünsten. Mit den restlichen Saucenzutaten verrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Tomaten mit einem Zackenmesser in feine Scheiben schneiden. Auf flachen Tellern auslegen. Gurke schälen, in feine Scheiben schneiden und auf den Tomaten anrichten. Alles mit Sauce beträufeln. Salat mit Sprossen garnieren.

**TIPP** Passt zu grilliertem Fisch oder Fleisch.

 **Zubereitung**  
**ca. 20 Minuten**

Pro Person ca. 3 g Eiweiss, 16 g Fett,  
 9 g Kohlenhydrate, 800 kJ/190 kcal

## Grüne Tomaten mit Puy-Linsen

Für 4 Personen

**180 g Puy-Linsen** oder grüne Linsen  
**Salz**  
**6–8 grüne Tomaten**  
**1 rote Zwiebel** gross  
**1 TL Zucker**  
**1 TL Meersalz**  
**2 Chilischoten** getrocknet  
**3 Lorbeerblätter**  
**3 Knoblauchzehen**  
**5 EL Olivenöl**  
**½ dl Wasser**

**1** Linsen in leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten kochen. Abgiessen und gut abtropfen lassen.

**2** Tomaten halbieren. Zwiebel in Schnitze schneiden. Restliche Zutaten in einer weiten Pfanne aufkochen. Linsen, Zwiebel und Tomaten beigegeben. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten schmoren. Die Tomaten sollen weich, aber nicht verkocht sein. Den Fond mit Salz abschmecken. Tomaten im Garsaft am besten lauwarm servieren.

### TIPPS

- Dazu passt frisches Bauernbrot.
- Die Tomaten als Beilage zu Grilladen servieren.

 **Zubereitung ca. 15 Minuten**  
**+ ca. 20 Minuten kochen lassen**

Pro Person ca. 14 g Eiweiss, 14 g Fett,  
 35 g Kohlenhydrate, 1350 kJ/320 kcal