

# Tomatensauce aus dem Ofen

Diese einfache aber leckere Tomatensauce ist ideal, um viele Tomaten auf einmal zu verarbeiten.



**Fü**

er ca. 1 – 1,5 Liter :

2 KG Tomaten, geviertelt

6 Lorbeerblätter, etwas einreißen

2 TL Fleur de Sel

4 TL brauner Zucker

4 TL getrockneter Majoran

3 Knoblauchzehen, halbiert

Pfeffer

---

zum Abschmecken nach dem Passieren :

1 TL gekörnte Brühe

Salz, Pfeffer, Zucker oder Honig

einen Schuß gutes Olivenöl

## einen Schuß guten Balsamico-Essig

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen

Tomaten, Lorbeerblätter, Knoblauch, Majoran, Zucker, Salz und Pfeffer in der Fettpfanne (tiefes Backblech) vermengen.

Für ca. 1,5 Stunden auf der mittleren Schiene backen lassen.

Nach der Hälfte der Zeit die Tomaten einmal umrühren / wenden.

Wenn die Tomaten etwas gebräunt und deutlich „verschrumpelt“ sind, herausnehmen.



vorher



nachher

Die Tomatenmasse und die entstandene Flüssigkeit durch eine Passiermühle in einen Topf drehen.



Die noch heiße Sauce mit gekörnter Brühe, Salz, Zucker/Honig, Olivenöl und Essig nach Belieben abschmecken.

Es ist eine schöne Basis-Tomatensauce, die auch so schon gut zu Nudeln passt.

Ich friere sie portionsweise ein und habe dann immer etwas, wenn es mal wieder schnell gehen muß. Die Sauce läßt sich dann auch sehr gut mit weiteren Zutaten aufpeppen.

Z.B. : krosse Speckwürfelchen, Chili, Frühlingszwiebeln, frische Kräuter, Sahne, Creme fraiche, etc.

---

## **Orecchiette mit grünem Spargel, Tomaten, Chili und Knoblauch**

Inspiziert von einem kürzlichen Restaurantbesuch gab es heute dieses frühlingsfrische Pastagericht, was in nur 20 Minuten fix und fertig auf dem Tisch stand.



**Für 3 – 4 Portionen :**

**500 gr. Orecchiette (oder eine andere kleine Nudelart)**

**1 Bund grünen Spargel, in ca. 1 cm breite, schräge Streifen/Scheiben geschnitten**

**10 Cherrytomaten, halbiert**

**3 Knoblauchzehen, halbiert**

**1 Zwiebel, halbiert, in Streifen geschnitten**

**1 Chilischote, entkernt, in feine Ringe geschnitten (oder getr. Chiliflocken)**

**Fleur de Sel, frisch gemahlener Pfeffer, 1/2 TL braunen Zucker**

**etwas Parmesan, frisch gehobelt**

**Olivenöl**

Nudeln nach Packungsangabe bißfest garen.

In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne Olivenöl (der Boden der Pfanne sollte ca. 0,5 cm hoch bedeckt sein) erwärmen.

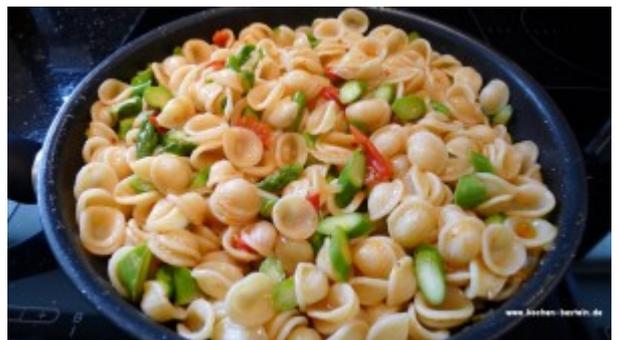
Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Spargel und Tomaten dazugeben. Chili zufügen.

Alles gut vermengen und nur so lange garen lassen, bis der Spargel noch etwas „Biß“ hat.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Nudeln abschütten, sofort in die Pfanne geben und mit dem Gemüse vermischen.

Vor dem Servieren mit Parmesanspänen bestreuen.



Sollte etwas übrig bleiben – es schmeckt auch kalt als Nudelsalat sehr lecker !!!

---

## gratiniertes Schweinefilet CAPRESE

In der Zeitschrift „Lecker“ Ausgabe 03/2012 hat mich das Rezept von Steffen Hennsler direkt angesprochen.



ine Abwandlung sah heute so aus ...

Me

**Für 2 Portionen :**

**1 Schweinefilet**

**ca. 10 kleine Tomaten, halbiert oder geviertelt**  
**4 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck), in Streifen geschnitten**  
**2 – 3 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten**  
**1 Knoblauchzehe, gepresst**  
**250 gr. (Büffel-) Mozzarella, in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten**  
**Salz, Pfeffer, etwas Butterschmalz, etwas frisches Basilikum**

Den Backofengrill vorheizen.

Das Filet waschen, trocknen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.

Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Filetscheiben von beiden Seiten scharf anbraten.

Den Speck dazugeben und etwas anbraten lassen. Die Zwiebeln zufügen, kurz mitbraten. Tomaten untermischen. Alles gut in der Pfanne schwenken, ca. 5 Minuten köcheln lassen.



Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzig abschmecken und in eine Auflaufform umfüllen.

Die Mozzarellascheiben darauf verteilen und für ca. 4 – 5 Minuten unter dem

Backofengrill gratinieren lassen.



Na

ch Belieben mit etwas frisch gezupftem Basilikum servieren.

---

## Tomatenhuhn oder tolle Pastasauce

In der Märzangabe von „essen und trinken“ bin ich vor einiger Zeit auf dieses Rezept gestoßen.

Es klang einfach, unkompliziert und lecker.

Die notwendigen Zutaten waren schnell besorgt und so stand unser heutiges Essen dann auch schon bald im Ofen!



**Für 2 – 3 Portionen :**

*Tomatensauce:*

**3 Dosen á 400gr geschälte Tomaten in Saft**

**4 gestrichene TL brauner Zucker**

**2 gehäufte TL Salz**

**frisch gemahlener Pfeffer**

**2 TL getrockneter Majoran**

**3 Lorbeerblätter**

**2 Knoblauchzehen**

*Hähnchen :*

**4 Hähnchenschenkel**

**2 TL Hähnchenwürzer (z.B. von Fuchs)**

**2 EL (Sonnenblumen-) Öl**

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten in eine Schüssel geben und am besten mit den Händen zerquetschen.

Schalenreste und den grünen Strunk von den Tomaten entfernen.

Den Majoran in den Händen rebeln, den Knoblauch pressen und zusammen mit Salz, Zucker und Pfeffer gut mit dem Tomatenmus vermischen.

Die Lorbeerblätter einreißen und unterheben.

Die Tomatenmasse in eine ofenfeste Auflaufform oder einen kleinen Bräter füllen.

Die Hähnchenteile gut abwaschen und trocknen.

Das Öl mit dem Hähnchenwürzer verrühren und die Hähnchenteile gut damit einmassieren.

Die gewürzten Hähnchenteile auf die Tomatensauce legen.

Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 – 60 Minuten backen, bis die Hähnchenteile goldbraun und knusprig sind.

Als Beilage werden Brot oder geröstete Pellkartoffeln empfohlen.

Bei uns gab es auf besonderen Wunsch kurze Maccheroni und Salat dazu.

**TIPP :**

**Die Tomatenmasse schmeckt wunderbar als Pastasauce.**

**Falls die grobe Struktur stört, kann man die Tomatensauce durch eine Passiermühle / Flotte Lotte drehen und erhält eine tolle, samtige Sauce.**



---

## „Unsere“ Bolognese

Heute gab es bei uns Spaghetti Bolognese – aber natürlich nicht aus der Tüte ☐



Im Laufe der Jahre hat sich bei uns folgendes Rezept ergeben :

ca. 8 – 10 Portionen

**3 – 4 Zwiebeln, in Würfel geschnitten**

**etwas Olivenöl**

**1.500 gr. Rindergehacktes**

**2 kleine Möhren, in kleine Würfel geschnitten**

**1 Stange Staudensellerie, in kleine Würfel geschnitten ( hatte ich heute leider nicht)**

**100 gr Tomatenmark**

**300 ml trockener Rotwein**

**3 TL gekörnte Brühe**

**800 gr. Dose geschälte Tomaten, abgetropft (frische, gehäutete Tomaten gehen natürlich auch)**

**je 1 frischen Zweig Rosmarin und Thymian**

**3 TL brauner Zucker**

**Knoblauch**

Die Zwiebeln im Öl andünsten. Das Fleisch krümelig braten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Möhrenwürfel dazugeben und alles gut umrühren. In der Mitte ein „Loch“ schaffen, das Tomatenmark hineingeben und kurz anrösten.

Mit ca. 200 ml Wein ablöschen und einkochen lassen.

Tomaten, gekörnte Brühe, Zucker, Rosmarin und Thymian unterrühren.

Nochmals ca. 100 ml Wein nachgießen.

Ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Da wir Knoblauch sehr gerne mögen, presse ich ihn erst zum Schluß dazu – der Geschmack ist dann noch sehr deutlich vorhanden.

(Ansonsten kann man ihn direkt zu Beginn mit den Zwiebel andünsten.)

Evtl. nochmal mit (Meer)Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.

Schmeckt gut zu verschiedenen Nudelsorten oder Reis mit frisch geriebenem Parmesan und einem grünen Salat.



Guten Appetit !



Leider hatte ich kein Basilikum – also mußte die Frühlingszwiebel als „Farbklecks“ herhalten ☐