

ROT wie eine TOMATE



Möhren-Tomatengemüse mit Basilikum und Pellkartoffeln

Zutaten:

Zubereitungszeit: 30 Minuten

800g Kartoffeln

Pfeffer

2 Zwiebeln

Muskat

500g Möhren

1-2 TL Zitronensaft

400g Tomaten

1 Bund Basilikum

2 Eßl. Olivenöl

Meersalz

½ TL Gemüsebrühe

Kartoffeln waschen und mit Schale in wenig Wasser zugedeckt weich dünsten.

Möhren sauber abreiben, in Längsrichtung teilen und anschließend quer in Scheiben teilen.

Tomaten in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden.

Zwiebeln würfeln in Olivenöl anschwitzen, Möhren hinzugeben, etwas salzen und weiter bei milder Hitze anschwitzen.

Gemüsebrühe und etwas Wasser zugeben, zudecken und bei milder Hitze bissfest dünsten.

Tomaten hinzugeben und ca 4 Minuten zusammen garen.

Pfeffer, Muskat und Zitronensaft einrühren. Basilikum hacken und unterheben.

Leckere Tomatenbutter mit Folien-, Grill-, oder Pellkartoffeln

250 g Sauerrahmbutter*

* nach Dr. Bruker mehr Fett als Eiweiß beinhaltet, oder Ghee verwenden

300 g Tomaten

2 Zehen Knoblauch

1 Eßl Basilikum

Sonnenblumenöl

Zuerst die weiche Butter cremig rühren.

Die Tomaten würfeln und mit einem Passierstab pürieren.

Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken und hinzugeben.

Alles mit der Butter gut vermischen und zum Schluss Basilikum hinzugeben.

Tipp: mit Tomatenmark und Thymian untergerührt ergibt sich noch eine andere leckere Variante.

Wissenswertes zur Tomate

Tomaten bestehen zu etwa 95% aus Wasser. Sie sind reich an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien (Vitamin A, B1, B2, C, E, Kalium...). Der Pflanzenstoff, das rotfärbende Lycopin (ein Carotinoid), wirkt antioxidativ und soll das Risiko mancher Krebserkrankungen senken wie z.B. Prostata-Krebs.

Alle Pflanzenteile mit Ausnahme der reifen Früchte enthalten leicht giftige Alkaloide.