

Tomaten zählen zu den vielseitigsten, aber gleichzeitig am meisten unterschätzten Früchte – das sollte sich ändern.

**Rezept** · Ist es nur mir aufgefallen oder ist die Qualität der größeren Tomatensorten in den vergangenen Jahren spürbar gestiegen? Ich finde, die vorwiegend roten Bälle haben eine bessere Konsistenz als noch vor rund zehn Jahren, und sie bringen auch mehr Aroma mit. Könnte damit zusammenhängen, dass sich gerade in den Niederlanden die Anbaumethoden verändert haben. Das Tolle an den – so sagen die Österreicher – Paradeisern ist, dass man sie sowohl roh als auch gegart genießen kann. Nun ist mir kürzlich ein Rezept für gefüllte Tomaten über den Weg gelaufen, das mich inspiriert hat. *[Lesezeit ca. 2 min]*

Aber dieses Rezept war so unspektakulär, dass ich es gar nicht erst nachgekocht habe. Dabei fiel mir auf, dass ALLE Zubereitungsarten für gefüllte Paprika auf dicke Tomaten anwendbar sind. Gemeint sind damit in erster Linie Fleisch- und Ochsenherztomaten, aber auch die modernen, größeren Rispentomaten lassen sich ganz gut füllen. Und weil es so viele Möglichkeiten gibt, möchte ich in dieser Folge Düssel-Deli gar keine Rezepte präsentieren, sondern Anregungen.

Vorher aber ein paar Bemerkungen zum Aushöhlen der roten Racker. Ausgangspunkt ist immer das waagerechte Abschneiden des Deckels. Tipp: Soll die Tomate später schön da liegen ohne zu wackeln, schneidest du einfach auch unten eine Scheibe ab. Das beste Instrument zum Auskratzen der Kerne und weißen Wände ist ein klassischer Grapefruit-Löffel, also eine Art Teelöffel mit Zähnen an einer Seite. Die zweitbeste Möglichkeit, die aber nur bei wirklich dicken Dingen funktioniert, ist ein kugelrunder Eisportionierer. Ein wenig mühsamer geht es auch mit einem normalen Tee- oder Esslöffel. Es hilft bei großen Tomaten, die Trennwände von oben mit einem Messer anzuschneiden. Wie auch immer: Nach dem Aushöhlen soll die ganze Frucht mit ihrem Fruchtfleisch, aber ohne Kerne und innere Flüssigkeit übrigbleiben. Der obere Deckel wird in manchen Rezepten als Abschluss zum Draufsetzen gebraucht.

## Tomaten kalt gefüllt

Früher, ja, früher, da fand man gefüllte Tomaten auf jedem kalten Büffet, das was auf sich hielt. Der Klassiker war die Befüllung mit einem Mayonnaisen-Salat, also was aus Fleischwurst, Hühnchen oder Eiern. Kann man machen, ist aber irgendwie altmodisch.

Zeitgemäß sind folgende Füllungen:

á la Tonnato: eine mit Kapern gewürzte Tunfischcreme wie man sie für Vitello tonnato macht

mit Frischkäse: cremig angerührter und gewürzter Frischkäse

mit Feta-Creme: zerbröselter Feta angerührt mit Joghurt und Ajvar

mit Tabouleh: Salat aus Couscous, Gurkenstückchen und Petersilie

mit Spinat und Ricotta

mit Guacamole

## Gefüllte Tomaten gegart

Wie gesagt: Grundsätzlich gehen alle Varianten, die man von gefüllten Paprika her kennt:

mit Reis

mit Hack

mit Hack und Reis

Außerdem kann man der Füllung gern auch Feta beimischen, natürlich jede Menge Kräuter oder auch Gemüsewürfelchen. So gefüllte Tomaten lassen sich natürlich auch mit Käse überbacken. Wenn du gefüllte Tomaten als warmes Hautgericht machen willst, musst du nur die Füllung vorbereiten, in die Paradeiser stopfen und diese dann in eine flache Auflaufform setzen. In der Regel brauchen die dann bei 150° Umlauf um die 20 Minuten. Dann ist das Fruchtfleisch schön weich geworden und hat sein ganzes Aroma entwickelt.

In diesem Sinne: Gib der gefüllten Tomate eine Chance!