



Tomatensugo – Tomatensoße wie bei Nonna und alles über den Liebesapfel

Zubereitungszeit: 5 min **Kochzeit:** 3 h **Gesamtzeit:** 3 h 5 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 45 kcal

Zutaten

3 kg vollreife Tomaten - gewaschen

Salz

Optional: Olivenöl, Knoblauch, Thymian, Rosmarin, Oregano, Chili, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Bei den Tomaten den Strunk mit einem kleinen Messer herausschneiden, die Tomate halbieren und in einen passenden Topf geben.



Vorbereitung ist das
halbe Leben

2. Die Tomaten leicht salzen und bei voller Hitze mit Deckel ca. 15 Minuten erhitzen, bis die Flüssigkeit zu kochen beginnt und die Tomaten aufplatzen. Tipp: Je nach Tomaten kannst Du noch etwas Wasser beigeben, um die Hitze am Anfang besser zu übertragen. Bei größeren Mengen, also zehn oder zwanzig Kilo, erübrigt sich das meistens, da die Tomaten durch den auf Ihnen lastenden Druck und durch das Salz eh schon genug Wasser lassen.

3. Den Deckel wegnehmen und auf kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Die Dauer hängt stark vom verwendeten Gefäß, der Hitzequelle und den Tomaten ab.



Tomatensugo mit Haut und
Kernen in der Nahaufnahme

4. Die Tomatensoße ist fast fertig, wenn Du mit einem Löffel etwas davon auf einen Teller nimmst und sich nach kurzer Zeit kein Wasser mehr von der Soße absetzt.

5. Jetzt passieren (durch ein Sieb drücken) wir die Soße mit dem Passevite oder mit einer Kelle und einem Lochsieb in einen sauberen neuen Topf. Hinweis: Das Passieren ist wichtig, weil wir so die Kerne und die Haut von der Soße trennen. Wer alles mit dem Pürierstab kleinmixt, isst diese Teile mit.



Bereit zum Passieren!

6. Jetzt kann man die Gewürze nach eigenem Belieben begeben, alles noch mal aufkochen und fertig abschmecken.

7. Wer auf Vorrat produziert, kann das Sugo z. B. heiß in saubere und heiß ausgespülte Gläser abfüllen und mit einem sauberen dichten Deckel verschließen. Wenn Du ganz sichergehen möchtest, kannst Du die Gläser in einem Wasserbad im Ofen noch nacherhitzen. Anschließend halten sich die Gläser kühl

(max. +16 °C), dunkel und trocken gelagert bis zu zwei Jahre im Keller oder im Kühlschrank. Eingefroren

lässt sich die Soße natürlich auch aufbewahren.

Tomaten aus der Dose

Prinzipiell ist gegen Tomaten aus der Dose nichts einzuwenden, außer dass dabei Dosen als Hüllmaterial verwendet werden, oder? Mittlerweile kommt aber fast jede dritte Dose nicht aus Italien oder aus der EU zu uns, sondern aus China. Dabei wird oft ein Umweg über Italien gemacht, wo die Tomaten dann in die Dose kommen, und schon haben wir «echte italienische Tomaten».

Bitte versteh mich jetzt nicht falsch. Es geht nicht darum, dass die Tomaten aus China kommen, sondern dass dies meist verschleiert wird. Es sollte nur fair dem Kunden gegenüber sein, das Herkunftsland der Ware zu kennen, um die Herstellungsbedingungen richtig einschätzen zu können.

Rein juristisch ist es erlaubt, auch bei Dosen mit nichtitalienischen Tomaten eine Italienflagge abzudrucken und so dem Einkäufer eine Prise bella Italia vorzugaukeln. In der Schweiz gelten diesbezüglich strengere Gesetze als in Deutschland, sodass häufig für den Schweizer Markt nochmals andere Verpackungen hergestellt werden müssen.

Falls es aber mal doch nicht für frische Tomaten reicht, wäre z. B. die Firma «Mutti» aus Italien lobenswert zu erwähnen. Diese verarbeiten laut eigenen Angaben zu 100 % sonnengereifte italienische Tomaten und man kann wirklich einen Unterschied schmecken.



Que bello!

Wie kannst Du diese Basis variieren?

Diese Basissoße ist ein Allstar und kann sehr vielseitig verwendet werden. Grundsätzlich reicht Salz zum Würzen, denn wie Frank Rosin immer sagt: «Wir würzen durch Kochen, nicht durch würzen.» Außerdem ist es fast zu jedem Zeitpunkt, z. B. beim Aufwärmen, noch möglich durch weitere Gewürze eine Abwechslung herzuzaubern.

Leckere Geschmackskombinationen sind:

- frische Petersilie, Peperoni und Speck
- mit Mascarpone oder Ricotta
- mit frischem Rucola oder Basilikum
- Curry, Zwiebeln, Thunfisch und Kapern

Die Basissoße passt natürlich nicht nur zu herkömmlicher Pasta, sondern auch zu Gemüsespaghetti oder als Pizzagrundierung.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Liebe Grüße

Felix