

Projekt des Experimentiergartens am Ökologischen Bildungszentrum,

Erntetag September 2014

Idee:

Maria Ostermaier

Rezepte:

Maria Ostermaier

Beba Ermac

Mustafa Balusch

Anneliese Bäuml

Zehra Süsler

Impressum:

Münchner Umweltzentrum e.V. im Ökologischen Bildungszentrum

Engschalkinger Straße 166

81927 München

Tel 089 – 93 94 89 60

www.oebz.de

Rezepte mit Grünen Tomaten



Jedes Jahr pflanzt man Tomaten, einige werden reif, andere aber nicht. Dann stellt sich die Frage: was macht man mit den zwar ausgewachsenen aber noch unreifen Tomaten?

So erging es auch uns. Zum Wegwerfen waren sie uns zu schade. Deshalb suchten und fanden wir eine Lösung. Sie lautet: **„Verarbeiten und essen“**

Emsig wurde gesucht, gekocht und gegessen. Aus diesen Erfahrungen entstand unsere kleine Broschüre.

Nun werden Sie genauso denken wie ursprünglich auch wir „grüne bzw. unreife Tomaten sind doch giftig!?“ Ja und nein - sie enthalten zwar wie alle Nachtschattengewächse das giftige Solanin, aber mit ein wenig Sorgfalt kann man sie guten Gewissens zubereiten und essen, wie es in Küchentraditionen unterschiedlicher Kulturen seit langem üblich ist.

Folgende Punkte sollten dabei beachtet werden:

Wie immer gilt auch für Solanin: Die Dosis macht das Gift. Als Orientierung dient die Regel, nicht mehr als 100g grüne Tomaten zu essen, denn damit nimmt man maximal die unbedenkliche Menge von 25mg Solanin zu sich.

Noch kleine, nicht ausgewachsene Tomaten werden nicht verwendet.

Ausgewachsene Tomaten dagegen haben – selbst wenn sie noch grün sind – einen geringeren Solaningehalt.

Auch die Zubereitungsart hat Einfluss auf die Verträglichkeit:

Solanin ist hitzebeständig, beim Kochen geht es ins Kochwasser über, welches deshalb weggeschüttet wird. In der Marmelade z.B. bleibt Solanin also enthalten, allerdings verdünnt sich dessen Konzentration durch die Zugabe von Zucker. Und wer isst schon pfundweise Marmelade...

Bei der Milchsäuregärung, einer typischen Art der Haltbarmachung, wird das Solanin durch mikrobielle Umwandlungsprozesse abgebaut, es bleibt nur ein geringer Gehalt zurück.

Es heißt, dass Kinder keine grünen Tomaten essen sollten, wobei die Bräuche unterschiedlich sind. Ein Mitglied unserer Gartengruppe erzählt, dass sie schon von Kindesbeinen an immer grüne Tomaten problemlos essen konnte.

Vergiftungsreaktionen sind laut Literatur Kopfschmerzen, Übelkeit, Brechreiz, evtl. Durchfall. Wir „Testesser“ hatten keinerlei Symptome.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Chutney aus grünen Tomaten

Zutaten

1500 g grüne Tomaten
500 g Zwiebeln
500 g Zucker
150 g Rosinen
200 ml Weinessig
1 ½ EL Mehl
1 ½ EL Curry
1 EL mittelscharfer Senf
1 TL Cayennepfeffer
4 Zehen Knoblauch
1 ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 ½ TL frischen Ingwer, ganz klein gehackt oder geraspelt
einige frische scharfe Peperoni, klein geschnitten

Zubereitung

Am Vorabend Zwiebeln grob (3-4 mm) schneiden
Tomaten in ½ cm dicke Würfel schneiden
alles zusammen gut salzen und über Nacht zugedeckt stehen lassen.
Am nächsten Tag die Masse gut ausdrücken und mit Zucker, Essig und den Rosinen unter öfterem Umrühren kochen lassen.
In den letzten 10 Minuten das mit Wasser glattgerührte Mehl und die Gewürze unter die Masse geben und fertig kochen lassen.
Sehr heiß in saubere Gläser füllen und verschließen.

Tipp

Mindestens 6 Wochen vor Verzehr stehen lassen.
Passt gut zu kalten Platten oder Gegrilltem.

Gebackene grüne Tomaten

Zutaten

Grobes Maismehl
1 TL getrockneter Dill
Salz
Pfeffer
5 mittelgroße grüne Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

Zubereitung

Backofen auf 165° vorheizen
In einer kleinen Schüssel Maismehl, Dill, Salz und Pfeffer mischen.
Die Tomatenscheiben darin wenden und in einer Lage auf ein Backblech legen.
Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Grüne Tomaten eingelegt

Zutaten

1 kg grüne Tomaten
¼ Stück Sellerie
2 Zwiebeln
1 Chilischote
1 ½ l Gurkenmeister
2 EL Salz
Pfefferkörner
Senfsaat
Dill

Zubereitung

Tomaten mit Zahnstocher einstechen, salzen, abdecken und über Nacht ziehen lassen.

Zwiebeln in Ringe schneiden, Sellerie in Würfel schneiden mit Gurkenmeister, Pfefferkörnern, Senfsaat und Chilischoten aufkochen, Dill zugeben.

Salzlacke der Tomaten abgießen,
Tomaten in bereitgestellte Gläser füllen und mit dem heißen Sud auffüllen.

Gläser sofort verschließen und 5 Min. auf den Kopf stellen.

Kuchen mit grünen Tomaten

Zutaten

750 g grüne Tomaten
1Eßl Salz
120 g Butter
400 g Zucker (geht auch weniger)
1 TL Zimt
1 TL Muskatnuss
1 TL Backnatron
¼ TL Salz
70 g Rosinen
60 g Walnüsse, gehackt

Zubereitung

Tomaten klein schneiden und mit Salz bestreuen
10 Min. ziehen lassen, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen
Backofen auf 175° vorheizen
Form, 23x33 cm einfetten
Butter mit Zucker schaumig rühren
Eier hinzufügen
Gewürze, Backnatron, Rosinen und Walnüsse hinzufügen und verrühren, abgetropfte Tomaten dazugeben, gut vermengen
Mehl unterrühren (ich mache das am Schluss, geht leichter)
ca 40-45 Min backen. (Stäbchenprobe machen, kann auch länger dauern),
mit Puderzucker bestreuen

Marmelade aus grünen Tomaten

Zutaten

1 kg grüne Tomaten
1 kg Gelierzucker 1:1
1 Vanillestange oder etwas Zimt und Nelken

Zubereitung

Tomaten gründlich waschen, im Mixer zerkleinern.
Den Brei mit Gelierzucker und den Gewürzen zum Kochen bringen,
4 Minuten sprudelnd kochen lassen.
Danach heiß in Gläser abfüllen und verschließen.

Mincemeat aus grünen Tomaten (Englische Spezialität)

Zutaten

5 kg grüne Tomaten, fein gehackt
4 kg Äpfel, klein gehackt
250 ml Öl
3 kg braunen Zucker
250 ml heller Essig
7 g Orangen, in mundgerechte Stücke geschnitten
2 g Zitronen, fein gehackt
2 EL Salz
2 EL Zimt
2 EL Nelken, gemahlen
2 EL Piment, gemahlen
1 kg Rosinen
1 kg Zitronat und Orangeat (je 500 g)

Zubereitung

Alles zusammen in einem großen Topf, abgedeckt bei niedriger Hitze
3 Std köcheln lassen. Dazwischen immer wieder umrühren.
Dann in heiß in saubere Gläser mit Schraubdeckel abfüllen.

Relish von grünen Tomaten

Zutaten

3 kg grüne Tomaten
1 kg Zwiebeln
125 g Datteln
125 Feigen, getrocknet
1 kg Zucker
1 l Essig
3 EL Senf
2 EL Currypulver
2 EL Cayennepfeffer
1 EL Tomatenmark
1 EL Ingwer, klein gehackt oder geraspelt
1 TL Paprikapulver, edelsüß
2 EL Mehl

Zubereitung

Tomaten entkernen und grob schneiden,
Zwiebeln grob schneiden.
Beides mit einer Handvoll Salz und etwas Zucker über Nacht stehen lassen.
Tomaten und Zwiebeln ausdrücken, mit den Datteln, Feigen, dem Zucker, dem Essig und Senf etwa 1,5 Std köcheln lassen.
Danach die Gewürze zufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mehl mit Wasser anrühren und das Relish damit binden.
Heiß in Gläser füllen und verschließen.

Salsa verde mit grünen Tomaten

Zutaten

3 grüne Tomaten
2 frische grüne Chilischoten
1 große rote Tomate
1 Zwiebel, gehackt
4 EL Limettensaft
Salz
Pfeffer
½ Tasse frisches Koriandergrün, gehackt

Zubereitung

Tomaten und Chilis in einem Topf mit Wasser bedecken.
Zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten kochen, bis die grünen Tomaten und die Chilis eine hellgrüne Farbe annehmen.
Dann gut abtropfen lassen und mit Zwiebel, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Koriandergrün möglichst fein pürieren.

Sandwich mit frittierten grünen Tomaten

Zutaten

6 dünne Scheiben grüne Tomaten
1 Ei, verrührt
140 g Maismehl
60 ml Öl
2 EL Butter
4 Scheiben Brot
6 dünne Scheiben rote Tomaten
2 Scheiben Cheddar-Käse
2 EL eingelegte Chilischoten, in Scheiben geschnitten

Zubereitung

Grüne Tomaten in Ei tunken, im Maismehl wenden und überschüssige Panade abklopfen. In einer großen Pfanne Öl auf mittlere Temperatur erhitzen und Tomaten auf beiden Seiten 2-3 Minuten goldbraun braten.

Aus der Pfanne nehmen und auf einem mit Küchenkrepp ausgelegten Teller entfetten.

Pfanne mit Küchenkrepp auswischen und auf mittlerer Stufe erhitzen
Brot-scheiben auf jeweils einer Seite mit Butter bestreichen und zwei Scheiben mit der Butterseite nach unten in die Pfanne geben.

Jeweils 3 Scheiben grüne und rote Tomaten, 1 Scheibe Käse und einige Chiliringe auf die Brotscheiben in der Pfanne legen und die anderen oben draufsetzen.

In der Pfanne toasten, bis die Unterseite braun ist, dann wenden und die andere Seite goldbraun braten.

Tomaten Jelly aus roten und grünen Tomaten

Zutaten

1 kg roten Tomaten
1 kg unreife, grüne Tomaten
1 Chilischote
1 Knoblauchzehe
125 ml Balsamico-Essig
2 TL Koriander, gemahlen
2 TL gelbe Senfkörner, gemahlen
1 EL schwarzen Pfeffer (alternativ Cayennepfeffer)
1 EL Kräutersalz mit Basilikum
1 kg Gelierzucker 2:1 oder nach Wunsch

Zubereitung

Rote Tomaten häuten, grüne Tomaten waschen und abtrocknen.

Alle Tomaten von den Stielansätzen befreien, grob würfeln und pürieren Restliche Zutaten zufügen, alles verrühren und zum Kochen bringen. Nach Zugabe des Gelierzuckers sprudelnd kochen lassen.

Heiß in Gläser füllen und verschließen.

Tipp

Passt gut als Brotaufstrich, zu Käse, Wild oder kaltem Braten.

Chutney nach farsischer Art

Zutaten

1 kg grüne Tomaten
1 Knolle Knoblauch (ca. 10 Zehen)
2-3 Chillieschoten
1 TL getrocknete Minze
½ - 1 Tasse Essig (Gurkenessig)

Zubereitung

Tomaten waschen, grob zerschneiden und durch den Fleischwolf drehen, ebenso den Knoblauch und die Chillieschoten.

Die Masse salzen, mit Minze würzen und in ein Einmachglas füllen, den Essig zugeben, sodass das Glas voll ist.

Das Glas verschließen und 3 Tage stehen lassen.

Man kann die Masse auch ohne Essig ansetzen, dann muss sie 1 Woche stehen gelassen werden.

Das Rezept stammt von einem afghanischen Gärtner, der die grünen Tomaten auch deshalb schätzt, weil sie gut für das Gehirn seien.

In Afghanistan verwendet man für Chutney rote wie grüne Tomaten, aber bevorzugt die grünen und besonders gerne die noch kleinen, weil ihr saurer Geschmack ausgeprägter ist.

Auch wenn uns niemand erklären konnte, wodurch sich das Solanin bei dieser Zubereitungsart abbaut, haben wir das leckere Chutney schon in großen Mengen genossen!

Tusu, grüne Tomaten nach türkischer Art

Zutaten

Grüne Tomaten
1 Zehe Knoblauch
50 ml Essig
1 Sellerieblatt
2 EL Salz
Wasser

Zubereitung

Grüne Tomaten mit der Messerspitze anstechen und zusammen mit den genannten Zutaten im Einmachglas ansetzen und verschließen.

Nach 3 Tagen öffnen, um das beim Gärprozess entstandene Gas abzulassen. Den Salzgehalt der Lake testen und je nach Geschmack Salz oder Wasser hinzufügen. Das Glas verschließen, schütteln und für 4 Wochen an einem schattigen Platz stehen lassen.

Nach dem Öffnen kühl aufbewahrt, halten sich die Tomaten im Glas lange.

Das Rezept stammt von einer türkischen Gärtnerin. Die türkischen Sommer sind zwar sonnig genug, um Tomaten ausreifen zu lassen. Trotzdem sind grüne Tomaten sehr beliebt und in jedem Haushalt üblich.

Grüne Tomaten süßsauer eingelegt

Zutaten

1 kg grüne Tomaten
750 g Zucker
½ Tasse Weinessig
Zimtstange
2-3 Nelken

Zubereitung

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, schälen und vierteln, Kerne etwas entfernen. Tomaten in Wasser kochen, bis sie leicht zu durchstechen sind. Herausnehmen, mit Weinessig übergießen und über Nacht stehen lassen. Tags darauf die Tomaten auf ein Sieb geben, die Brühe ist nicht verwendbar. Zucker mit etwas Wasser aufkochen, Früchte mit Zimt und Nelken dazugeben, aufkochen und in Gläser abfüllen.

Dieses Rezept hat eine bayerische Köchin, die aus Ostschlesien stammt in ihre Rezeptesammlung aufgenommen. Der genauere Ursprung ist nicht bekannt. Auffallend ist der gewissenhafte Umgang mit dem Solaningehalt der grünen Tomaten: Sie werden zweimal gekocht, das erste Kochwasser und die Essigbrühe werden weggeschüttet.

Tomaten milchsauer eingelegt (Rezept aus „Kraut und Rüben“)

Zutaten

Für ein Einmachglas (ein Liter) benötigt man etwa
300 g grüne Tomaten,
3/8 l Salzwasser (15 g Meersalz pro Liter),
einen frischen Estragonzweig,
ein frisches Weinblatt,
drei EL Molke (Reformhaus) oder Buttermilch handwarm erwärmen und über ein feines Sieb mit Filterpapier filtrieren.

Zubereitung

Tomaten gut waschen, mit einem sauberen Tuch abtrocknen, in das Glas schichten. Das abgekochte und abgekühlte Salzwasser sowie den Estragonzweig und die Molke dazu geben, obenauf ein frisches Weinblatt legen.

Das Glas verschließen und zum Gären an einen warmen Ort (20-25 Grad), nach einer Woche in den kühlen Keller stellen.

Zwei bis drei Wochen später sind die grünen Tomaten reif für den Verzehr.

Tomatensuppe aus grünen Tomaten

Zutaten

6 mittelgroße grüne Tomaten
1 mittelgroße Zwiebel
3 Stengel Petersilie
3 St Selleriestauden
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
2 EL Margarine
3 EL Mehl
3 EL Tulum Peynir (türkische Käsesorte)
1 mittelgroße Möhre
1,4 l Wasser

Zubereitung

Das Gemüse, bis auf die Tomaten, klein schneiden, mit 1 EL Margarine anbraten, nach ca 3 Minuten die fein geschnittenen Tomaten hinzugeben, alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Sobald sich die Tomaten auflösen, das Wasser zugeben.

Alles zusammen solange kochen bis eine Art Purrée entstanden ist.

Dann das Ganze durch ein feines Sieb streichen.

Aus der restlichen Margarine und Mehl eine Mehlschwitze zaubern.

Das Purrée dazugeben und unter ständigem Rühren langsam erhitzen. Wenn es kocht mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beim Servieren den Käse darüber streuen.

Tipp

Wer den Käse nicht bekommt, kann auch Frühlingszwiebel-Röllchen nehmen

Eingelegte Grüne Tomaten nach russischer Art

Zutaten

1 l Wasser
1,5 EL Salz
Prise Zucker
Grüne Tomaten
Viel Knoblauch
Dill (getrocknet)
2 Meerrettichblätter
3 Blätter von der schwarzen Johannisbeere

Zubereitung

Die Tomaten halbieren oder vierteln und zusammen mit den anderen Zutaten im Salzwasser ansetzen.

Die Masse wird nicht erhitzt, sondern mit einem Baumwolltuch zugedeckt

1 Woche stehen gelassen. Durch den Gärungsprozess baut sich das Solanin ab.