



Trockenfrüchte Tomaten



information
Eine typisch italienische Spezialität sind die getrockneten Tomaten von neuform international. Die roten Früchte reifen im ökologischen Anbau auf Sizilien heran. Nach der Ernte werden die Tomaten halbiert, gesalzen und auf traditionelle Weise in der Sonne getrocknet. So werden sie auf natürliche Weise haltbar gemacht, ganz ohne den Zusatz von Schwefel oder anderen Konservierungsstoffen. Durch ihr typisches, kräftig-würziges Aroma eignen sich die getrockneten Tomaten hervorragend, um pikante Akzente in vegetarischen Gerichten zu setzen. In der italienischen Küche genießt man sie traditionell als Antipasti - eingelegt in Olivenöl und Kräuter – oder im Pesto Rosso. Auch für Risottos und Tomatensaucen sind die würzigen Tomaten eine köstliche Zutat.

100 g enthalten durchschnittlich: 1299 kJ (307 kcal); 14,1 g EW; 55,8 g KH; 3,0 g Fett; 4,7 BE



Pikante Tomatensauce mit Streifen von getrockneten Tomaten

(für 4 Personen/ ZZ 10 Min., GZ 15 Min.)

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 100 g HOLO Tomatenmark
- 1 Packung HOLO Tomato Pronto mit Kräutern
- 1-2 TL neuform Rohrzucker, unraffiniert
- 50 g neuform getr. Tomaten schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG: Feingewürfelte Zwiebel und gepresste Knoblauchzehe in Olivenöl andünsten. Tomatenmark zugeben, kurz mitdünsten und mit Tomato Pronto ablöschen. Rohrzucker und in feine Streifen geschnittene getrocknete Tomaten zugeben und 15 Min. auf kleiner Stufe mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mit Pfeffer abschmecken.

1 Portion enthält durchschnittlich: 590 kJ (141 kcal); 4,0 g EW; 16,7 g KH; 6,4 g Fett; 1,4 BE

| schnell zubereitet | pikant | milch-frei | ei-frei | gluten-frei |
|--------------------|--------|------------|---------|-------------|
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

Sammeln Sie jetzt auch unsere leckeren Rezeptkarten von neuform für:
• Getreide • Nüsse & Saaten • Hülsenfrüchte



neuform international
19246 Zarrentin

Trockenfrüchte Tomaten

Marinierte getrocknete Tomaten (Antipasti)

(für 4 Personen/ ZZ 15 Min., RZ 12 Std.)

- 100 g neuform getrocknete Tomaten
- 300 ml heißes Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Balsamico Bianco oder Weissweinessig
- 1/2 TL Oregano
- 1/2 TL Thymian
- 1/2 TL Basilikum
- 100 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG: Getrocknete Tomaten mit Wasser übergießen und 10 Min. quellen lassen. Inzwischen Zitronensaft, Essig, Oregano, Thymian, Basilikum und Olivenöl verrühren. Abgetropfte Tomaten und in Scheiben geschnittene Knoblauchzehe in ein Schraubglas geben, mit der Marinade übergießen und mindestens 12 Std. durchziehen lassen.

TIPP: Abgetropfte Tomaten mit Schafkäsewürfel füllen und mit einem Zahnstocher fixieren.

1 Portion (abgetropft) enthält durchschnittlich: 632 kJ (151 kcal); 3,6 g EW; 15,0 g KH; 8,2 g Fett; 1,3 BE

| italienische Spezialität | gelingt leicht | milch-frei | ei-frei | gluten-frei |
|--------------------------|----------------|------------|---------|-------------|
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

Pesto mit getrockneten Tomaten (Pesto rosso)

(ca. 300 g/ ZZ 15 Min., QZ 60 Min.)

- 100 g neuform getrocknete Tomaten
- 300 ml heißes Wasser
- 60 g neuform Pinienkerne
- 20 g frische Basilikumblätter (1 Hand voll)
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 3-4 EL kaltgepresstes Olivenöl

ZUBEREITUNG: Getrocknete Tomaten mit Wasser übergießen und mindestens 60 Min. quellen lassen. Pinienkerne in der Pfanne ohne Fettzugabe leicht rösten. Abgetropfte Tomaten im Mixaufsatz pürieren. Basilikumblätter und

abgekühlte Pinienkerne zugeben und pürieren. Anschließend Parmesan einrühren, dabei soviel Olivenöl zugeben, dass eine streichfähige Masse entsteht.

TIPP: Hält sich in Schraubgläser abgefüllt und mit Olivenöl versiegelt 1-2 Wochen. Schmeckt zu Nudeln, als Brotaufstrich, Dipp und Würzmittel.

100g enthalten durchschnittlich: 1602 kJ (383 kcal); 15,1 g EW; 20,4 g KH; 27,0 g Fett; 1,7 BE

| typisch italienisch | Nudel-sauce | milch-frei | ei-frei | gluten-frei |
|---------------------|-------------|------------|---------|-------------|
| ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ |

Riesenbohnen-Salat mit Streifen von getrockneten Tomaten

(für 4 Personen/ ZZ 15 Min., QZ 10 Std., GZ 80 Min.)

- 250 g neuform Riesenbohnen, weiß
- 1250 ml Wasser
- 100 g neuform getrocknete Tomaten
- 300 ml heißes Wasser
- 1 Zwiebel
- 4 EL Balsamico Bianco oder Weissweinessig
- 4 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Bund glatte Petersilie
- Meersalz

ZUBEREITUNG: Die Riesenbohnen in Wasser 8-12 Std. einweichen, anschließend im Einweichwasser 60 Min. kochen und mind. 10 Min. nachquellen lassen. Getrocknete Tomaten mit heißem Wasser übergießen und 10 Min. quellen lassen. Abgetropfte Tomaten in feine Streifen schneiden. Gewürfelte Zwiebel mit abgetropften Bohnen, Tomatenstreifen, Essig und Öl vermischen. Petersilie grob hacken und unterheben. Mit Salz abschmecken und möglichst 2 Std. durchziehen lassen.

100 g enthalten durchschnittlich: 1418 kJ (339 kcal); 17,3 g EW; 39,9 g KH; 11,8 g Fett; 3,3 BE

| als Vor-speise | gut vorzu-bereiten | milch-frei | ei-frei | gluten-frei |
|----------------|--------------------|------------|---------|-------------|
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezepte: Marita Koch für neuform international