

Tomate satt: 29 Rezepte mit dem roten Lieblingsgemüse



Mal blitzen sie klein und fein zwischen Salatblättern vor. Mal kommen sie prall gefüllt auf den Tisch. Und wer dann immer noch nicht genug von der Tomate hat, macht fruchtig-leckere Pastasauce.

Das **Nachtschattengewächs** gehört bei uns zu den beliebtesten Gemüsesorten und wird nicht nur roh gemümmelt. Du kannst Tomaten braten, backen, füllen, grillen, pürieren und im Flugzeug aus kleinen Plastikbechern schlürfen.

Schnell noch ein paar Tipps und Infos, bevor du mit **29 Rezepten** tomatige Aussichten feiern kannst:

- Die **Saison** für Tomaten aus heimischem Anbau startet **Anfang Juli** und kann **bis Oktober** dauern. Gibt's doch das ganze Jahr im Supermarkt? Mach das Tomaten-Tasting und vergleiche Gewächshaus-Früchte mit der Sortenvielfalt auf deinem Wochenmarkt.
- Apropos: Wusstest du, dass es **über 3.000 verschiedene Tomatensorten** gibt? Von süßer Cherry- bis anmutiger Ochsenherztomate ist da für jeden was dabei.
- Auch die Nährwerte können sich sehen lassen. **100 Gramm Tomaten** bringen gerade mal **20 kcal** auf die Teller, enthalten aber ordentlich Vitamin A, B1 und C sowie Kalium und Magnesium.

- Tomaten lagerst du am besten an einem **dunklen, trockenen Platz**, der **gut belüftet** wird. Achtung: Im Kühlschrank verlieren sie schnell ihren Geschmack.

Ofenglück - Tomaten gebacken

Tomaten-Galette

Eine Galette besteht aus einem buttrig, knusprigen Teig, der mit einer süßen oder herzhaften Füllung aufwartet. Diese Variante hat Tomate satt zu bieten. Und damit sich nicht nur der Gaumen, sondern auch das Auge freut, kannst du es bei den Tomatensorten gerne mal bunt treiben. [Zum Rezept](#)



[Tomaten-Galette](#)

Gefüllte Tomaten mit Spiegelei

Auf die inneren Werte kommt es an, wobei hier auch die äußere Hülle ganz schön was her macht. Große Ochsenherztomaten kriegen hier eine Füllung aus Kokoscreme, Cheddar und Spiegelei verpasst. Schmeckt übrigens schon zum Frühstück. [Zum Rezept](#)

Tomate satt: 29 Rezepte mit dem roten Lieblingsgemüse



Gefüllte Tomaten mit Spiegelei

Tomaten-Feta-Muffins

Tomate hat sich hier in ihr köstlichstes Party-Outfit gehüllt und begeistert deine Gäste mit fluffigem Teig, fruchtigem Geschmack und Fetakrümeln. Perfektes Fingerfood für die hungrige Meute. [Zum Rezept](#)



Tomaten-Feta-Muffins

Gebackene Tomaten

Fast zu schön, um es aufzuessen und wahrscheinlich die entspannteste Tomatenkreation aller Zeiten. Du brauchst einen Mix aus Ochsenherz- und Kirschtomaten, Feta und Knoblauch. Ab in den Ofen – währenddessen ein bisschen auf [Pinterest](#) stöbern – und fertig ist dieser gebackene Traum in Rot-Weiß. [Zum Rezept](#)



Gebackene Tomaten

Tortelliniauflauf mit Tomaten-Spinat-Sauce

Kaum ein anderes Gericht schreit so sehr "Ofenglück" wie dieser Tortelliniauflauf: Low Carb, Low Fat und sonstige Abstinenzen interessieren uns gerade gar nicht. Stattdessen freuen wir uns auf schmelzende Käsefäden, Tomatensauce und gefüllte Lieblingspasta. [Zum Rezept](#)



Tortelliniauflauf mit Tomaten-Spinat-Sauce

Focaccia mit Tomaten und Pesto

Von Nudelaufwurf zu fluffiger Focaccia: Mit süßen Kirschtomaten, die im Teig versinken. Mit würzigem Pesto für noch mehr Umami auf der Zunge. Mit satter Zufriedenheits-Garantie nach dem Schlemmen. [Zum Rezept](#)

Tomate satt: 29 Rezepte mit dem roten Lieblingsgemüse



Focaccia mit Tomaten und Pesto

Tomaten-Lasagne mit Zitronenpesto

In echter Schichtarbeit laufen Tomatensauce, Lasagneplatten und oh-so-zitroniges Pesto zur geschmacklichen Bestform auf. Es braucht nur eine kurze Aufwärmphase im Backofen. Dann sind sie für dich und deine Freunde startklar. [Zum Rezept](#)



Tomaten-Lasagne mit Zitronenpesto

Tomaten-Mozzarella-Tarte

So lange kannst du nicht warten? Ok, dann haben wir hier was für dich: Tomate und Mozzarella schnippeln, auf Blätterteig packen, kurz backen - done! So einfach und dennoch unfassbar gut. [Zum Rezept](#)



Tomaten-Mozzarella-Tarte

Gefüllte Tomaten mit Chorizo

Diese Tomaten haben Format: Eine Füllung aus luftigem Couscous, Feta und Chorizo verleiht ihnen ihren köstlichen Charakter. Da braucht es auch keine weiteren Beilagen. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Tomaten mit Chorizo

Gerührt und verführt - Tomatensuppe, Soulfood und mehr

Veganes Tomaten-Curry

Lust auf ein bisschen Exotik, aber bitte ganz ohne Fleisch, Fisch, Milch oder sonstige tierische Produkte? Da haben wir was für dich: Dieses würzige Tomatencurry mit Falafelbällchen schmeckt dank Curry und einem Schuss Kokosmilch nach Urlaub in der Ferne. [Zum Rezept](#)

Tomate satt: 29 Rezepte mit dem roten Lieblingsgemüse



Veganes Tomaten-Curry

Tomaten-Bohnen-Suppe

Schnell, schneller, Tomaten-Bohnen-Suppe. Das Feierabend-Gericht ist ratzfatz zubereitet und bringt ein bisschen Sommer in die Suppenschüssel. Du brauchst aber eine Wintervariante? Kein Problem, das Süsschen wird mit einem Schuss Rotwein und Resten vom Sonntagsbraten ganz schnell winterauglich. [Zum Rezept](#)



Tomaten-Bohnen-Suppe

Tomatenrisotto

Ein Hoch auf die Schlotzigkeit! Vielleicht nicht das schönste Wort der deutschen Sprache, aber in Sachen Risotto ein absolutes Muss. Hier haben die zarten Körnchen Biss und sind gleichzeitig cremigst vollgesogen mit aromatischer Tomatensauce. [Zum Rezept](#)



Tomatenrisotto

Tomatensuppe mit Reis und Speck

Blitzschnell gemacht und dank Basmatireis und Speckwürfelchen ein feierabendtauglicher Sattmacher: Diese Tomatensuppe wartet schon darauf, von dir ausgelöffelt zu werden. [Zum Rezept](#)



Tomatensuppe mit Reis und Speck

Kokos-Tomatensuppe

Von wegen Tomaten sind nur was für die italienische Rezeptschmiede! Das Gemüse harmoniert auch mit asiatischen Geschmacksnoten wunderbar, zum Beispiel milder Kokosmilch. [Zum Rezept](#)

Tomate satt: 29 Rezepte mit dem roten Lieblingsgemüse



Kokos-Tomatensuppe

Orzo mit Tomaten, Oliven und Feta

Sieht ein bisschen aus wie Reis, gehört aber eher in die Pasta-Abteilung. Orzo sind längliche Plättchen aus Hartweizengrieß und freuen sich hier über ihre mediterrane Begleitung aus Tomaten, Oliven und Feta. [Zum Rezept](#)



Orzo mit Tomaten, Oliven und Feta

Spaghetti Napoli

Spaghetti, Tomatensauce und vielleicht ein bisschen Parmesan on top – schon lockt das Lieblingsgericht aus Kindertagen auch große Pasta-Fans mit gezückter Gabel an den Tisch. [Zum Rezept](#)



Spaghetti Napoli

Shakshuka

Schau doch mal über den Tellerrand und gönne dir diese pochierten Eier in feuriger Tomatensauce zum Frühstück. Doch lieber Brötchen? Das israelische Nationalgericht schmeckt auch als Lunch oder Abendessen. [Zum Rezept](#)



Shakshuka

Tomaten-Gazpacho

Als echter Suppen-Fan kann dich auch Sommerhitze nicht vom Löffeln abhalten. Du machst deine Tomatensuppe einfach zur Tomaten-Gazpacho und genießt sie fruchtig, frisch und kalt. [Zum Rezept](#)

Tomate satt: 29 Rezepte mit dem roten Lieblingsgemüse



Tomaten-Gazpacho



Bruschetta mit Tomaten

Kalt gestellt - Tomatensalate & Dips

Tomaten-Tapenade

Eigentlich wird dieser leckere Aufstrich aus Oliven gemacht und mit etwas Baguette gereicht. Aber wir haben dem Ganzen einen italienischen Twist verpasst und unsere Tapenade aus getrockneten Tomaten gemixt. [Zum Rezept](#)



Tomaten-Tapenade

Bruschetta mit Tomaten

Zeit für einen Klassiker mit luftigem Ciabatta und saftigen Tomaten: Bruschetta! Ein paar gute, simple Zutaten reichen aus. Schon erobert die italienische Vorspeise Herzen im Sturm. [Zum Rezept](#)

Insalata Caprese

Apropos Klassiker: Insalata Caprese geht immer! Als leichte Vorspeise, als Beilage zu Grillfleisch oder Low-Carb-Abendessen – die Kombination aus sonnengereiften Tomaten, Mozzarella und Basilikum zeigt so manchem Foodtrend, wie der Hase läuft. [Zum Rezept](#)



Insalata Caprese

Tomatenbutter

Kräuterbutter hat ausgedient, Tomatenbutter ist der neue Star unter den würzigen Brotaufstrichen. Keine Lust auf Stulle? Dann pepp doch stattdessen Grillfleisch, Pasta oder goldige Maiskolben damit auf. [Zum Rezept](#)

Tomate satt: 29 Rezepte mit dem roten Lieblingsgemüse



Tomatenbutter

Tomaten-Aioli

Vom Streichen zum Dippen: Die klassische Aioli braucht Knoblauch und Öl – aber so ein bisschen Tomate hat noch keinem Dip geschadet und bringt auch hier frischen Wind in die Sauce. [Zum Rezept](#)



Tomaten-Aioli

Nudelsalat alla Caprese

Nochmal Caprese, aber diesmal mit wohlverdienten Sattmachern dabei. Dann schmeckt Tomate-Mozzarella nämlich gleich nochmal so gut. [Zum Rezept](#)



Nudelsalat alla Caprese

Tomaten-Basilikum-Hummus

Da lacht die Kichererbse vor Glück, denn einen besseren Geschmacksbuddy als getrocknete, eingelegte Tomaten hätte sie sich gar nicht wünschen können. Tahini-Paste, Basilikum und Knoblauch dazu - uuund mixen. [Zum Rezept](#)



Tomaten-Basilikum-Hummus

Gemüse Chutney mit grünen Tomaten

Wer sagt denn, dass nur rote Tomaten verarbeitet werden dürfen? Die säuerliche Note dieser grünen Früchte macht erst den Clou dieses Gemüse-Chutneys aus. Schmeckt übrigens besonders lecker zu frisch gegrilltem Fleisch. [Zum Rezept](#)

Tomate satt: 29 Rezepte mit dem roten Lieblingsgemüse



Gemüse Chutney mit grünen Tomaten

Tomaten-Ketchup selber machen

Diese Sammlung wäre ohne den King aller Pommessaucen nicht komplett: Tomatiger Ketchup - homemade und am besten in rauen Mengen. Denn einmal probiert, willst du nie wieder zur Supermarkt-Flasche greifen. [Zum Rezept](#)



Tomaten-Ketchup selber machen

Tomaten-Experiment: Tomaten-Erbee- -Fruchtleder

Frucht ... was? Der Name tut dem süßen, gesunden Snack unrecht. Denn eigentlich wird der Mix aus Honig, Erdbeer und Tomate eher zu selbstgemachtem Fruchtgummi, das du aufrollen und bei süßem Heißhunger naschen kannst. [Zum Rezept](#)



Tomaten-Erbeer-Fruchtleder

imageurl="https://d215811tr6tp45.cloudfront.net/out/pictures//master/product/1/941809_springlane_jahresplaner-365-days-of-yum-a5_001.jpg"]Mit dem **Springlane Jahresplaner** machst du dein Jahr zu **365 Tagen of Yum**. Starte, wann du willst, und halte auf 300 Seiten Geburtstage, Termine und neue Ideen fest. Der integrierte Meal Planner, sowie kreative Koch- und Backprojekte mit 60 Rezepten bringen dich Woche für Woche genussvoll durch den Foodie-Alltag.[/splwe_singleproducttip]