

Alles Tomate!

Es ist ein Sommeressen, das nach Urlaub schmeckt: ein cremiger Tomatenrisotto mit einem Tomatensalat als Topping. Mehr Sommer geht nicht. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier verrät bei der Leser-Kochschule diesmal, was beim Reiskochen alles zu beachten ist und verspricht: „Dieses Sommergericht geht ganz unkompliziert.“

VON STEPHANIE EBNER

Wir lieben Tomaten. Jeder Deutsche verzehrt im Schnitt 27 Kilogramm Tomaten pro Jahr – mehr als jedes andere Gemüse. Jetzt sind sie reif, der warme Sommer hat für eine große Ernte gesorgt. Denn Tomaten lieben die Sonne, um Geschmack zu entwickeln.

Aber es ist nicht nur der Geschmack, der begeistert: Tomaten gelten auch als besonders gesund. Übrigens: „Je reifer, desto besser. Je mehr Sonnenlicht die Tomaten vor der Ernte abbekommen haben, desto besser schmecken sie und desto mehr Inhaltsstoffe enthalten sie“, erklärt der Profikoch. Deswegen rät Bachmeier, auch durchaus in der kalten Jahreszeit zur Dose zu greifen. Wer im Winter nicht auf echten Tomatengeschmack verzichten möchte, könne ruhig auf Dosentomaten ausweichen. Der Profikoch sagt: „Diese sind sogar besser als Tomaten, die erst beim Transport reifen. Denn die Konserven werden stets mit vollreifen Früchten befüllt.“ Das garantiert reichhaltige Inhaltsstoffe.

Die Tomaten sind diesmal die wichtigste Zutat beim Risotto. Den ersten Fehler, den man bei diesem Gericht machen kann, ist übrigens ein grammatikalischer: Man sagt der Risotto und nicht – wie oft fälschlicherweise benutzt – das Risotto. Weil auf Italienisch der Reis ebenfalls maskulin ist – il riso.

Bachmeier hat das Zubereiten des Reisgerichts von einer Italienerin gelernt, wie er in der Kochschule sagt. Die Mama von Drei-Sterne-Koch Norbert Niederkofler habe ihn in die Geheimnisse der Risotto-Küche eingeweiht.

Es geht mit der richtigen Reiswahl los. Bachmeier schwört auf Carnaroli-Reis. Dieser gilt als hochwertigster Risotto-Reis der Welt. Seine einmalige Konsistenz nach dem Kochen sorgt dafür, dass der Reis cremig und trotzdem bissfest bleibt. Auch wenn es immer wieder gesagt wird – „Risotto darf man nicht zu viel rühren. Besser ist schwenken“, so der Tipp vom Profi. Andernfalls zerstört man die Struktur des Reiskorns. Dann wird der Risotto nicht cremig, sondern batzig.

Und beim Aufgießen immer daran denken: Risotto und Brühe müssen die gleiche Temperatur haben. So hört der Reis nie auf zu kochen.

Die wichtigste Regel aber lautet: „Der Reis wartet nie auf den Gast, sondern der Gast auf den Reis.“ Denn Risotto muss auf den Punkt genau serviert werden – dann ist er ein Hochgenuss.

Kochschule

Im Herbst können die Köche aus dem Vollen schöpfen – es ist Erntezeit. Passend dazu denkt sich Hans Jörg Bachmeier wieder ein Gericht aus. Wer bei der nächsten Kochschule am Montag, 11. September, dabei sein möchte, scheidet uns eine E-Mail an Gastro@merkur.de. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme. Viel Glück.



Egal ob rot, gelb, grün oder schwarz – Tomaten sind sehr gesund und schmecken nach Sommer. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier setzt in der Leserkochschule diesmal alles auf eine Karte bzw. auf die Tomate. Sie schmeckt als Risotto und auch als Salat. Der Reis wird zudem mit einer selbst gekochten Tomatenbrühe aufgeossen. Das sorgt für einen intensiven Geschmack, sagt der Profi.

FOTOS: OLIVER BODMER



Sommer satt: Cremiger Tomatenrisotto mit Tomatensalat

Tomatenrisotto (für vier Personen)

Zutaten:

- 0,5 l passierte Tomaten im Glas oder aus der Dose
- 6 vollreife rote Tomaten
- 240 g Carnaroli-Risottoreis
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Weißwein
- 2 Schalotten, in Würfel geschnitten
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g kalte Butter
- 80 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Pecorino als Garnitur zum Darüberreiben
- Oliveöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Für die Tomatenbrühe** zum Aufgießen des Risottos die passierten Tomaten durch ein Sieb streichen. Von den 6 vollreifen Tomaten den Strunk heraus schneiden und mit einem Mixer fein pürieren und ebenfalls durch das Sieb streichen. Die Tomatensauce mit ca. ½ l Wasser verdünnen.
- 2. Für den Risotto** Schalotten und den angeknacksten Knoblauch in einer Sauteuse mit Butter und etwas Oliveöl ohne Farbe anrösten. Danach den Reis dazugeben und kurz mitrösten. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.
- 3. Die Tomatenbrühe** zum Sieden bringen und den Risotto nach und nach bei mittlerer Hitze mit der Tomatenbrühe aufgießen, bis der Reis

die gewünschte Konsistenz hat. **(Wichtig ist, dass der Risotto die gleiche Temperatur hat wie die Brühe. So kochen die Reiskörner gleichmäßig und der Risotto wird schön cremig.)**

- 4. Parmesan** einstreuen und verrühren. Zum Schluss mit Oliveöl, Salz und Pfeffer abschmecken.



Davon kann man nicht genug bekommen: ein Risotto mit Tomatensalat als Topping.

Bunter Tomatensalat

- 500 g Tomatenmix – wie man will. (grüne, gelbe, schwarze, Ochsenherz- und/oder San-Marzano-Tomaten)
- 1 Zweig Shiso-Blätter
- 1 kleiner Bund Petersilie
- 0,1 l Condimento Balsamico bianco
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- 1. Bunte Tomaten** waschen und trocken reiben. Den Strunk entfernen

und die Tomaten in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten mit Salz würzen und für ca. 10 Minuten marinieren lassen. Danach mit dem Essig (Condimento bianco), Pfeffer und Oliveöl abschmecken.

- 2. Vom Shiso-Zweig** die Blätter zupfen und in Streifen schneiden. Petersilienblätter zupfen und grob hacken und zu den Tomaten geben.

- 3. Den Sud der Tomaten** in den Risotto geben und gut durchrühren.

Anrichten:

Risotto in tiefe, vorgewärmte Teller anrichten, den Tomatensalat darübergeben und Pecorino darüberhobeln.

Tipps:

- **Shiso** ist aus der japanischen Küche nicht wegzudenken. Seine Blätter werden meist roh verwendet. Der Geschmack ist einzigartig und mit keinem anderen Kraut wirklich zu vergleichen. Er passt gut zu Fisch, Fleisch, Salat und Reis. Bachmeier sagt: „Der Shiso gibt dem Tomatensalat das besondere Umami.“
- Anders als der klassische Aceto Balsamico Essig besticht **Condimento Bianco** durch seine helle Farbe.

Gut zu wissen:

- **Tomaten sind sehr gesund**, denn sie enthalten viele wichtige **Vitamine und Mineralstoffe**, zum Teil in sehr hoher Konzentration. Beson-

ders mit den Vitaminen A und E sowie mit Kalium können Tomaten punkten.

- **Tomaten bestehen zu 94 Prozent aus Wasser.** 100 Gramm Tomaten kommen auf 17 Kilokalorien.

■ Der Tomate wird ein **Schutz vor koronaren Herzerkrankungen, Arteriosklerose und Schlaganfällen** zugeschrieben. Ursache dafür ist die Substanz Lycopin, ein spezielles Carotinoid mit antioxidativen Eigenschaften. Und das ist kein Paradoxon, sondern dadurch erklärbar, dass sich das relativ hitzebeständige Lycopin erst bei höheren Temperaturen voll entfaltet – wie sie bei der Herstellung von Saft oder Püree erreicht werden).

■ Die Tomatenpflanze stammt ursprünglich aus Südamerika. Rein äußerlich hatten die ersten Tomaten, die mit Christoph Kolumbus 1498 nach Europa kamen, mit den heutigen Tomaten wenig zu tun: Sie waren sehr viel kleiner und gelbschlich.

■ **Kulinarisch** setzte sich die Tomate in Europa **Anfang des 19. Jahrhunderts** in den europäischen Küchen durch.

80 Rezepte feiern die Tomate

„Ob frisch und sonnenge-reift, konserviert im Glas oder passiert in der Dose: Die Tomate ist ein Allrounder, mit dem schon leichte Handgriffe zu großen kulinarischen Freuden führen können“, sagt Bestsellerautorin Claire Thomson über die Tomate. Deshalb hat die Britin der Tomate ein eigenes Buch gewidmet. Denn wie kaum ein anderes Gemüse kommt der Paradeiser, Paradisapfel oder gar Liebesapfel, wie das Fruchtgemüse auch gerne genannt wird, das ganze Jahr zum



Einsatz. Deswegen ist das Buch auch in zwei Hälften geteilt – eine mit frischen und eine mit eingemachten Tomaten. Sinnvoll ist es, jetzt im Sommer Tomaten für den Winter einzukochen. In Form von Saucen, Konfitüren oder Chutneys. „Das Öffnen eines Glases oder einer Dose mit Tomaten, die als Vorrat sorgsam eingemacht wurden, hat etwas ganz Besonderes.“ Tomaten schmecken immer. Als aufgeschlagene Tomatencreme im Sommer zu einem kalten Brathähnchen, wie als Aioli aus Rösttomaten. Klein gehackt kommen die Tomaten in so gut wie jeder Länderküche vor, als Pico de gallo, als Colo-colo oder Piorrana – den großen Unterschied macht die Würzung. Nicht zu vergessen die herrlichen Schmorgerichte, die es mit Tomaten gibt. In diesem Buch gibt es 80 gute Gründe, nach der Tomate zu greifen.

se
Tomate. 80 Rezepte feiern die Tomate. Claire Thomson. Erschienen im Sieveking-Verlag. 206 Seiten. 36 Euro.



Grill wild! 60 kreative Rezepte

Wer sagt, dass Wild nur im Winter schmeckt und immer nur als Schmorbraten zubereitet werden muss? Grillfakeln vom Wildschwein, Rehrücken im Bananenblatt oder gar eine gegrillte Rehschulter begeistern die Gourmets. Wer es noch ausgefallener mag, greift zu orientalischen Rehspeisen oder einem Wrap mit Rehrücken. Die Rezepte in Grill wild! eignen sich für Holzgrill ebenso wie für Gasgrill und den Smoker. Lauter Anregungen, was man aus dem heimischen Wildbret alles zaubern kann. So wird Wild garantiert so schnell nicht langweilig.

se
Grill Wild! 60 kreative Rezepte mit Reh, Wildschwein und Wildgeflügel. Erschienen im Christian Verlag. 214 Seiten. 29,99 Euro.



Mit dem Weißwein die Reiskörner ablöschen und einkochen lassen.



Der Strunk muss weg. Er schmeckt bitter.



Nach getaner Arbeit: Sommerliche Tafel im Bora-Küchenstudio an der Frauenstraße.