

Kochen mit Martina und Moritz vom 03.08.2025

Redaktion: Katrin Niemann

Paradiesfrüchte: Tomaten – saftig, fruchtig, kunterbunt

Tomatensalat mit Zwiebel-Petersilien-Marinade	2
Knoblauch-Senf-Vinaigrette	3
Heiße Pasta mit kaltem Tomatensalat	4
Bohnenkerne mit Meeresfrüchten und Tomaten	5
Salmorejo (Kalte spanische Tomatensuppe)	7
Minze-Drink	9
Tomatenterrine	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/paradiesfruechte-tomaten-100.html>

Paradiesfrüchte: Tomaten – saftig, fruchtig, kunterbunt

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Ananas, Green Zebra, Venusbrüstchen, Stierstirn, Evergreen, Tigerella, Andenhorn, Schneewittchen... so viele ungewöhnliche Namen und doch alles Tomaten. Unglaublich, wie viele Sorten, Formen, Farben es gibt, die allesamt auch jeweils anders schmecken. Und die man jetzt nicht nur auf Märkten bei experimentierfreudigen Gärtnern, sondern sogar in den Supermärkten findet. Und das im Überfluss, denn jetzt ist ihre Zeit. Die WDR Fernsehköche Martina und Moritz zeigen diese in ihrem Garten – einem wahren Tomatenparadies. Sie erklären, welche Sorten es gibt, was sie auszeichnet und was man alles damit auf dem Herd zaubern kann. Pfiffige Saucen, interessante Salate, mit Pasta, mit Bohnenkernen und Meeresfrüchten, und am Ende bereiten sie eine unglaublich köstliche Tomatenterrine zu – genau das Richtige im Sommer.



Tomatensalat mit Zwiebel-Petersilien-Marinade

Die heimische Sauce entsteht erst dadurch, dass man die einzelnen Bestandteile mit einem Löffel immer wieder über die Tomaten schöpft und sie sich so verbinden.



Zutaten für 4 Personen:

- 3-4 schöne reife Tomaten
- 1 frische rote Zwiebel (am besten schmeckt die weißfleischige Tropeazwiebel mit der roten Schale)
- 1 Bund krause Petersilie
- 2-4 EL Apfelessig (nach Gusto)
- 2 EL Öl (ruhig ein Olivenöl, ein mildes aus Ligurien)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Die Tomaten häuten (wer die Haut gerne mitisst, kann sie natürlich auch dran lassen), in Scheiben schneiden und auf einem Teller oder auf einer Platte dachziegelartig anrichten.
- Die Zwiebel sehr fein würfeln und darüber verteilen. Ebenso die Petersilie fein hacken und darüberstreuen.
- Alles mit Essig und Öl beträufeln. Dann salzen und pfeffern.
- Jetzt geduldig immer wieder mit einem Löffel die Tomaten mit der Flüssigkeit – die immer mehr wird, je mehr sie sich mit dem Saft der Tomaten verbindet – beträufeln.

Beilage: Natürlich frisches Baguette oder ein krumiges Bauernbrot dazu – genau das Richtige für einen Sommertag.

Getränk: Gut eignet sich ein frischer, kalter Apfelsaft.

Tipp: Ein weiterer Grund, warum man Tomaten dann genießen sollte, wenn sie Saison haben: Am Stock ausgereift lässt sich bei den meisten Sorten die Haut mühelos abziehen, ohne dass man die Früchte mit kochendem Wasser überbrühen muss.

Knoblauch-Senf-Vinaigrette

Die eher mediterrane Version mit Knoblauch, Senf, Essig und Olivenöl.

Zutaten für 4 Personen:

- 2-3 große Knoblauchzehen
- 1-2 gehäufte EL scharfen (Dijon-)Senf
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Apfel- oder Weinessig
- 3-4 EL Olivenöl
- Prise Zucker
- Basilikumblätter
- Balsamico



Zubereitung:

- Den Knoblauch pellen und mit der Messerklinge zerquetschen. In einen Mixbecher geben, Senf zufügen, Salz, Pfeffer, Essig und Öl. Mit dem Pürierstab pürieren, dabei zuerst den Knoblauch fein zerkleinern, bevor der Mixstab dann auch das Öl einarbeitet, indem man ihn vom Boden des Mixbechers nach oben zieht.
- Nochmals mit Salz, Pfeffer, Essig und mit einer Prise Zucker abschmecken.
- Basilikum entweder am Ende von Hand fein geschnitten unterrühren oder über die mit der Sauce bedeckten Tomaten streuen. Nicht mitmixen – es sei denn, sie wollen das Dressing grün färben.
- Zu guter Letzt ein paar Tropfen süßen Balsamico dazu.

Tipp: Blüten vom Borretsch zur Deko noch darübergerben. Sieht prima aus und schmeckt super.

Heiße Pasta mit kaltem Tomatensalat

Aus dem Rest eines Tomatensalates kann man noch das ultimative Spagettigericht zaubern: Die Tomaten mit ihrer Sauce klein hacken und unter frisch gekochte, heiße Spaghetti mischen: Das ist ein Sommeressen, wie es besser nicht sein kann. Schnell auf dem Tisch und einfach himmlisch! Martina und Moritz lieben die besonders dünnen Spagettini – aber das ist ja Geschmacksache...



Zutaten für 4 Personen:

(falls kein Salat mehr übrig ist)

- 400-500 g feine Spagettini
- Salz
- Pfeffer
- 3-4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- Basilikum
- 2-3 EL Olivenöl
- 2 EL Essig

Zubereitung:

- Die Spagettini in gut gesalzenem Wasser nach Packungsvorschrift bissfest kochen.
- In der Zwischenzeit Tomaten häuten, mitsamt Kernen hacken, salzen, pfeffern. Den fein gehackten oder mit der feinen Reibe zermusteten Knoblauch unterrühren, das fein geschnittene Basilikum, Essig und Öl unterrühren.
- Die heißen Spagettini unter diese Sauce mischen und sofort servieren.

Beilage: Kein Käse! Hier passen besser Sizilianische Brösel (siehe Rezept "Bohnenkerne mit Meeresfrüchten und Tomaten").

Bohnenkerne mit Meeresfrüchten und Tomaten

Ein herrliches Sommeressen: leicht, bekömmlich und trotzdem sättigend – außerdem bunt und farbenfroh. Eine Idee aus Italien, dem Parade-Tomatenland. Man kann die hübschen Augenbohnen verwenden, mit dem charakteristischen schwarzen Punkt, es passen aber auch normale weiße Bohnenkerne oder Wachtelbohnen glänzend dazu.



Wichtig: Bohnenkerne (nicht aus der Dose) müssen normalerweise immer eingeweicht werden, denn das verkürzt die Garzeit – anders ist es bei diesen Augenbohnen, sie brauchen nicht eingeweicht werden.

Und: Niemals richtig ins Kochen geraten lassen. Sprudelndes Kochen macht die Bohnenkerne hart. Schmelzend weich werden sie nur, wenn man sie unter dem Siedepunkt langsam garen lässt. Aber das Gute daran: Das kann man natürlich schon eine Weile vorher erledigen. In ihrem Kochsud bleiben die Bohnenkerne im Kühlschrank ein paar Tage frisch.

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 300 g Augenbohnen oder weiße Bohnenkerne (besonders gut: Cannelini- oder Zolfini- auch Wachtelbohnen)
- Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 1-2 junge Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Olivenöl (zum Dünsten, außerdem Olivenöl zum Beträufeln des fertigen Essens)
- 3-5 reife, ruhig bunte Tomaten (zum Beispiel die länglichen Andenhorn oder eine andere Flaschentomate, die wenige Kerne hat)
- jeweils ca. 250 g verschiedene Muscheln und Calamaretti (kleine Tintenfischchen) oder 1 TK-Paket gemischte Meeresfrüchte (Miesmuscheln, Vongole, Calamaretti)
- scharfe Brösel: 1-2 EL Semmelbrösel (oder Panko)
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- nach Gusto auch: Petersilie und Chili

Zubereitung:

- Die Bohnen mit reichlich Wasser bedeckt zum Kochen bringen, Salz und Lorbeerblätter hinzufügen. Sobald das Wasser einmal aufwallen konnte, die Hitze reduzieren.

- Die Bohnen unter dem Siedepunkt leise ziehen lassen, bis sie schmelzend weich geworden sind.
- Erst dann den Herd ausschalten, die Bohnen in ihrem Sud abkühlen lassen.
- Anderntags Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie sehr fein würfen. In Olivenöl andünsten, die gekochten Bohnenkerne hinzufügen.
- Nun auch die in der Zwischenzeit gehäuteten, entkernten und in große Würfel geschnittenen Tomaten.
- Die Meeresfrüchte waschen, putzen (wo nötig) und kleinschneiden. Gefrorene braucht man nicht erst aufzutauen, man kann sie wie die frischen einfach in siedendes Salzwasser werfen. Sobald sie einmal aufwallen, sind sie aufgetaut und gar. Abgießen, abtropfen und unter die Bohnen mischen.
- Fein gehackte Petersilie dazu – in tiefen Tellern anrichten und zu Tisch bringen.

Tipp: Für einen krokanten Biss streuen wir noch "**Scharfe Brösel**" darüber – eine pffiffige Idee aus Sizilien. Dafür werden Semmelbrösel (oder Panko – grobe japanische Weißbrotbrösel aus dem Asialaden) in Olivenöl angeröstet, zerdrückten Knoblauch hinzufügen und – wer will – gibt auch sehr fein gehackte frische oder zerriebene getrocknete Chilis sowie fein gehackte Petersilie dazu. Das gibt Biss und Würze. Übrigens kann man diese Brösel in einem Schraubglas aufbewahren.

Salmorejo (Kalte spanische Tomatensuppe)

Sozusagen der Bruder des Gazpacho, der kalten Gemüsesuppe, die man vielleicht besser kennt. Der Salmorejo, ebenfalls eine kalte, fruchtige Suppe, besteht vorwiegend aus Tomaten – gebunden wird er mit eingeweichem Weißbrot, gewürzt mit Essig und serviert mit verschiedenen gehackten Zutaten, die in Schälchen extra dazu gestellt werden, damit man sie beim Essen ganz frisch darüberstreut. Diese Suppe kann absolut großartig sein, wenn man aromatische Tomaten dafür verwendet.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 2-3 Scheiben frisches krumiges Weißbrot (kein Toastbrot aus der Packung, sondern ein handwerklich gebackenes gutes Weizenbrot)
- 2-4 EL kräftiger Essig (unbedingt Sherryessig!)
- 1 kg reife Tomaten (mit möglichst viel Saft und Kernen, besonders schön sind bunte Farben)
- 1 junge Zwiebel
- 2-4 Knoblauchzehen
- Salz
- Olivenöl
- Pfeffer

Einlage:

- 3 Eier
- 100 g spanischer roher Schinken (Jabugo oder Serrano)
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- Petersilie
- scharfe Brösel (siehe Tipp "scharfe Brösel")

Zubereitung:

- Das Weißbrot würfeln, in eine große Schüssel füllen und mit Essig beträufeln.
- Tomaten häuten, mitsamt den Kernen ebenfalls würfeln. Über das Brot geben, damit es in deren Saft einweichen kann. Wichtig ist natürlich eine reife, aromatische Sorte.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob hacken, ebenso zu den Tomaten geben. Jetzt auch alles salzen und pfeffern.
- Sobald alles schön durchweicht ist, mit dem Mixstab mixen, bis die Suppe glatt und cremig ist.

- Für die Einlage werden die Eier in neun Minuten hartgekocht und wie der Schinken (spanischer Serrano), die Paprika und die Petersilie in kleine Würfel geschnitten oder gehackt.

Tipp: Die scharfen Brösel passen hier ebenfalls wunderbar dazu. Diese Beilagen jeweils getrennt in Schüsseln bereitstellen, und die Gäste geben sich nach Gusto davon in ihren Suppenteller.

Getränk: ein sommerlicher Minze-Drink

Minze-Drink

Schnell gemacht und an einem heißen Tag wunderbar erfrischend.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Händchen Minzeblätter
- ½ TL Zucker
- 2 Eiswürfel
- etwas Wasser



Zubereitung:

- Alle Zutaten mit dem Mixstab glatt pürieren und in ein schönes Longdrinkglas geben. Strohhalm rein und fertig!

Tomatenterrine

Ein tolles Gericht für Gäste – kann man wunderbar vorbereiten.

Zutaten für 6 Personen
(für eine Terrinenform von ½ l Inhalt):

- 1,5 kg bunte Tomaten (möglichst festfleischige Sorten, wenig Kerne)
- Estragon
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Olivenöl
- 1-2 EL kräftiger Weinessig
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Aubergine (am besten ist die große, runde, helle Sorte aus Sizilien geeignet)
- Zucker
- Chilipulver
- 5 Blatt Gelatine



Zubereitung:

- Man braucht fleischige Tomaten. Sie werden gehäutet und entkernt. Saft und Kerne in einer Kasserolle auffangen. Das kann man bereits am Vortag erledigen. Jedoch sogleich das Tomatenfleisch in zweifingerbreite Streifen schneiden, salzen, pfeffern und mit etwas Olivenöl würzen. In einem möglichst weiten Sieb über einer Schüssel abtropfen lassen. Damit möglichst viel Saft abtropft, das Tomatenfleisch mit einem Topf beschweren. Um dessen Gewicht zu erhöhen, diesen mit Wasser füllen. Mindestens drei Stunden abtropfen lassen, ruhig auch länger.
- Die Auberginen längs in sehr dünne Scheiben schneiden, möglichst auf der Aufschnittmaschine, damit sie gleichmäßig garen.
- Ein Backblech mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl einpinseln, die Scheiben darauf verteilen. Dann auch von der Oberseite salzen, pfeffern und mit Olivenöl einpinseln. Im 200 Grad heißen Backofen (Ober- und Unterhitze) etwa 15 Minuten garen. Zum Schluss mit einer Mischung aus 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft einpinseln.
- Eine Terrinen- oder Kasten Kuchenform mit Klarsichtfolie auskleiden – wenn man sie zuvor mit Wasser ausspült, bleibt die Folie besser haften. Mit den Auberginenscheiben so auskleiden, dass sie an beiden Seiten weit genug überstehen, um später die gesamte Terrine zu bedecken.
- Die Tomatenkerne, den abgetropften und aufgefangenen Tomatensaft sowie die Tomatenhaut in der Kasserolle auf einen guten Viertelliter einkochen/reduzieren, mit Salz, Pfeffer, etwas Essig, Zucker und Chilipulver kräftig würzen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb filtern und die Menge abmessen, es sollten 300 ml sein.

- Die Gelatine einweichen und im Tomatensud auflösen, auch den fein geschnittenen Estragon einrühren.
- Die abgetropften Tomatenstücke in die vorbereitete Form schichten – dabei jede Schicht mit dem gewürzten Gelatinesud beträufeln. Die überstehenden Auberginenscheiben über der Oberfläche zusammenklappen und die Terrine so schön zudecken.
- Mit Klarsichtfolie die Zutaten abdecken, dann zum Beschweren einen Deckel oder ein passendes Brettchen auflegen.
- Die Terrine im Kühlschrank eine Nacht durchziehen lassen.
- Zum Servieren aus der Form stürzen, die Folie abziehen. Die Tomatenterrine mit dem elektrischen Messer in gut fingerdicke Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.

Beilage: Ein Stück Baguette, um die Sauce aufzuwischen, und ein knackiger Stangenbohnen-salat (einfach nur mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Estragon) dazu reichen.