

TOMATENCHUTNEY

Frische rote Tomaten zum Snacken sind im Sommer nicht wegzudenken. Ja, wir lieben das aromatische, fruchtige Gemüse: Als Suppe, im Salat, als Soße, auf Sandwiches und Burgern, in Pastagerichten oder eben auch als fruchtiges Chutney – kaum ein anderes Gemüse ist so vielfältig.



Chutney, das ursprünglich aus Indien stammt, könnte mal als die würzige, deftige Variante der Marmelade bezeichnen. Es sind scharfpikante Soßen, die zum Beispiel Käse, Brot oder Reisgerichten das gewisse Extra verleihen. Hierfür werden verschiedene Früchte wie zum Beispiel Mango oder Birne verwendet sowie Gemüsearten wie Kürbis oder Tomate. Einkocht mit Gewürzen, ein bisschen Säure und Süße, sowie verschiedenen Kräutern hat man im Handumdrehen ein lang haltbares Chutney. Heute zeigen wir euch, wie ihr ein aromatisches Tomatenchutney zubereitet.



Die Hauptsaison von Tomaten in Deutschland ist Juni bis August. Einen Großteil der Tomaten essen wir jedoch außerhalb der Saison. Wenn Du Tomaten in dieser Zeit aus regionalem ökologischem Anbau kaufst, tust Du der Umwelt etwas Gutes. Der Tomatenkonsum außerhalb der Saison hat in Sachen Klimabilanz seinen Preis. Ein Kilogramm konventionell angebaute Tomaten im Treibhaus verursachen 9.300 g CO₂. Wächst das Gemüse im Freien, entstehen maximal 600 g. Dies liegt daran, dass die Energie wegfällt, die für das Heizen der Gewächshäuser und die Kühlung bei der Lagerung benötigt wird. Am besten ist es, wenn die Tomaten zusätzlich regional und ökologisch angebaut wurden – dann werden nur 35 g CO₂ pro Kilo Tomaten verursacht.

Tipp: Am besten lagerst Du deine Tomaten außerhalb des Kühlschranks, damit das Aroma nicht verloren geht. Außerdem sondern sie das Reifegas Ethylen aus und sollten daher getrennt von anderem Obst und Gemüse gelagert werden, damit dieses nicht verdirbt. Tomaten lassen sich alternativ auch wunderbar einkochen, trocknen oder einlegen und somit für längere Zeit haltbar machen. Weitere Tipps zum Einkochen erhaltet ihr in unserem [#bioentdecken – Tipp 27](#).

ZUTATEN (FÜR CA.5 GLÄSER À 160ML)

- 750 g Tomaten
- 300 g rote Zwiebeln
- 4-5 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer
- 1-2 Chilischoten
- 3 TL Koriandersamen
- 80 g brauner Zucker
- 100 ml Apfelessig
- Salz
- (Zitronen-)Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Zwiebeln fein hacken und die Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Kerne aus der Chilischote entfernen und die Schoten in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch fein schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Die Koriandersamen fein mahlen.
- Alles in eine Pfanne geben und kurz andünsten. Apfelessig und Zucker dazu geben sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 30 min einkochen lassen. Nach Bedarf nachwürzen und ggf. mit Zucker abschmecken.

Die Rezeptreihe "Bio gemeinsam genießen" ist Teil des Projektes „Bio gemeinsam entdecken“ des Ökomarkt Vereins. Das Projekt ist ein vielfältiges Bildungsangebot mit Aktionsständen und Workshops, das junge Erwachsene in Hamburg und Schleswig-Holstein über den ökologischen Landbau sowie zu einer ressourcenschonenden Ernährung mit Bio-Produkten informiert. Mit den Rezepten gibt der Ökomarkt Verein in Zeiten der Corona-Pandemie wöchentlich alltagsnahe Tipps zu einem nachhaltigen Lebens- und Ernährungsstil mit Bio-Produkten unter www.oekomarkt-hamburg.de

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) sowie aus Erträgen der Lotterie BINGO! Die Umweltlotterie.

