



ALFERIS ENTDECKERKÜCHE



Nicola Alferi * Ernährungsberaterin für Kinder * 0172 – 8000 418 * info@alferisentdeckerkueche.de



ALFERIS ENTDECKERKÜCHE



Nicola Alferi * Ernährungsberaterin für Kinder * 0172 – 8000 418 * info@alferisentdeckerkueche.de

Ernährung entdecken: Tom Tomate ;-)



Ich bin Tom Tomate, das Lieblingsgemüse vieler Kinder. Ich sehe nicht nur toll aus, ich bin megagesund! Mit den Vitaminen C, B, E und K hab ich einiges zu bieten: Meine „Superkraft“ heißt Lycopin, das kann sogar Krebszellen hemmen und kann auch noch dein Herz stärken. Am meisten Kraft habe ich, wenn ich erwärmt wurde! Mit der Kombination von Öl laufe ich auf Hochtouren für dich! Durch meinen Eisengehalt bin auch noch hilfreich für Vegetarier. Ich bin also nicht nur megagesund, ich sehe auch noch super aus - es gibt mich in ganz vielen unterschiedlichen Sorten: Dick, dünn, klein, groß, süß, fruchtig, säuerlich und noch in verschiedenen Farben! Probiert euch doch einfach mal durch! Hier die gängigsten:

Salattomaten sind die typischen runden Tomaten, sie werden als Rundtomaten oder Salattomaten bezeichnet. Sie haben viel Gallerte und sind sehr saftig.

Roma-Tomaten haben längliche, walzenförmige Früchte. Aufgrund ihrer Form werden sie u.a. auch als „Eiertomaten“ bezeichnet. Diese Sorten haben wenige Kerne und viel Fruchtfleisch.

Fleischtomaten haben große Früchte mit vielen Kammern und wenig Gallerte. Sie können mehr als 1 kg schwer werden!

Cherrytomaten (auch Kirschtomaten genannt) haben sehr kleine Früchte. Sie sind meistens sehr süß. Die Früchte können rund, oval oder länglich sein.

Die ebenfalls kleinen **Cocktailtomaten** sind sehr aromatisch und schmecken direkt nach der Ernte am besten. Sie eignen sich besonders gut als Salatzutat.

An die Pfannen, fertig los, hier kommt ein tolles Rezept für euch:

Tomatenrisotto

ca. 4 Portionen

- 5 EL Olivenöl
- 1 Schalotte
- 300 g Risotto Reis
- 6 mittelgroße Tomaten
- ½ L Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer
- 70 g Parmesan, gerieben
- 8 Kirschtomaten
- 1 Topf Basilikum
- 6 EL Sonnenblumenkerne



Als erstes musst du die Schalotten schälen und in kleine Würfeln schneiden. Dann wäschst du die Tomaten, schneide sie in Viertel, schneide den Strunk (das Grüne) heraus und entferne mit der Hand die Kerne. Gib die Tomaten und einen TL Salz in ein hohes Rührgefäß und püriere sie mit einem Mixstab.

Nun nimmst du einen Messbecher, gibst ½ Liter heißes Wasser hinein und (je nach Angabe auf der Gemüsebrühe-Packung) ca. 2 TL Instant-Gemüsebrühe. Schneide die Kirschtomaten ebenfalls in Viertel und gib sie in eine kleine Schale. Die Blätter des Basilikumtopfes hackst du klein und gibst sie mit 3 EL Olivenöl in die gleiche Schale. Das benötigst du erst am Schluss. Jetzt noch den Parmesan reiben und in eine weitere Schüssel geben.

Dein „**Mise en Place**“ ist fertig ☺ So nennt man in der Gastronomie die Vorbereitung am Arbeitsplatz, um nachher nicht in Stress zu geraten. Neben dem Herd mit deiner Pfanne hast du jetzt also diese Dinge stehen: gewürfelte Schalotten, Risotto-Reis, 1 Messbecher Tomatenpüree, 1 Messbecher Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Olivenöl, ein Schälchen mit Kirschtomaten-Basilikum-Öl, ein Schälchen mit geriebenem Parmesan, Sonnenblumenkerne.

Jetzt geht's los:

In eine Pfanne erhitzt du vorsichtig 2 EL Olivenöl, dann gibst du die Schalotten dazu und lässt sie etwas andünsten (nicht zu heiß!). Nach 2 Minuten kannst du den Reis einrieseln lassen. Rühre es 2 Minuten lang um, dann gibst du etwas Tomatenbrühe hinzu bis der Reis bedeckt ist – Achtung zischt und dampft ☺ Verrühre es immer mal wieder bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist. Wieder Tomatenbrühe nachgießen, wieder rühren bis sie verdunstet ist, usw... Sobald dein Tomatenpüree leer ist, gießt du mit Gemüsebrühe weiter an bis der Reis gar ist. Das dauert insgesamt ca. 20 Minuten. Du kannst einfach immer wieder mal probieren und dich dabei auch versichern ob es schmeckt ☺ Hast du noch Energie? Dann röste in einer anderen Pfanne für ca. 3-5 Minuten, ohne Öl die Sonnenblumenkerne an, keine Lust? Sie schmecken auch unangeröstet lecker!

Jetzt kommt das Finale:

Wenn der Reis gar, aber noch bissfest ist, gibst du das Tomatenwürfel-Basilikum-Öl dazu, sowie den geriebenen Parmesan. Durchrühren und von der heißen Herdplatte ziehen. Nun nur noch die Sonnenblumenkerne darauf verteilen – nett auf den Tellern verteilen - **bravo, geschafft** ☺