

Tomaten-Concasser

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für ca. 250 g Tomaten-Concasser:
400 g Tomaten, reif

Herstellung:

1. Ungesalzenes Wasser in einem kleineren Topf zum Kochen bringen.
2. Von den Tomaten den Strunk keilförmig ausschneiden.
3. An der Bauchseite die Haut kreuzweise einritzen und so lange im Wasser köcheln (blanchieren) lassen bis sich die Haut vom Fruchtfleisch löst.
4. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, unter Eiswasser (Schüssel mit Wasser und Eiswürfel) abschrecken, ganz abkühlen lassen.
5. Die Haut abziehen die Tomaten vierteln und Kerne mit dem Gemüsewasser entfernen.
6. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.



Gutes Gelingen. . .

Andreas Virgolini



Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.