

Xenia Kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Tomatensoße 6 Portionen

Tomatensoße ist fast eine Religion in Italien. Jede Mutti hat ein Rezept und egal wen man fragt – die von Mutti schmeckt am besten. Die „Klassischste“ ist die Neapolitana, die sich schon im 18ten Jahrhundert in Kochbüchern nachweisen lässt. Sie ist ganz einfach nur mit Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch und Basilikum. In Norditalien finden sich heute aber auch viele Rezepte, die den für uns Deutsche klassischen „Soßen-Ansatz“ mit Sellerie und Möhren verwenden, während in Süditalien und Sizilien sogar Rosinen oder Kapern mit in den Topf wandern können. Die Italiener nehmen allerdings Stangensellerie, der milder im Geschmack ist, als die bei uns beliebte Knollen-Variante.

Der zweite Streit dreht sich um die Verwendung von frischen oder Dosentomaten. Ich persönlich kenne die Variante mit Dosentomaten und habe das von mehreren Italienern so gehört. Schließlich sind diese im perfekten reifzustand geerntet und eingekocht und so immer von gleicher Qualität. Was man bei frischen nicht garantieren kann.

Ich habe ja als Studentin in der Küche eines italienischen Feinkost-Ladens gearbeitet. Dort wurde immer Montags ein Riesentopf Tomatensoße und ein Riesentopf Ragout gekocht. Die in Deutschland so beliebte „Bolognese“ ist übrigens in Italien unbekannt. Eine Tomaten-Fleischsoße würde man Ragout nennen. Und sie wird auch etwas anders gekocht. Aber um die geht es hier gerade nicht. Die Tomatensoße „meiner“ Italiener hat Substanz – sie wurde ja bei Lasagnen und Canneloni eingesetzt. Oder zum Würzen verschiedener Antipasti (Vorspeisen). Das heißt,

sie war eine sehr kräftige Soße, die einen klassischen Soßenansatz mit Gemüse eingesetzt hat. Und viele Kräuter. Ich koche meine Tomatensoßen bis heute so. Die Menge der Kräuter und welche Kräuter man nimmt, kann jeder nach Geschmack und Verwendungszweck anpassen.

Ich koche übrigens im Sommer, wenn wir im Garten große Mengen an Tomaten haben, Tomatensoße aus Vorrat ein. Einfach kochend heiß in sauber sterilisierte Schraubdeckelgläser abfüllen und sofort zudrehen. Hält sich etwa 6 Monate. Wenn man – so wie wir im Garten – unterschiedlich farbige Tomatensorten hat, kann man sich den Spaß machen und farbige Tomatensoßen einkochen. Wir haben Gelbe und grüne Soßen und das macht Spaß, die zu servieren.



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>



Wer keinen Rotwein verwenden will, muss mehr Tomatensugo (Tomaten aus der Dose) nehmen und ggf. etwas mit Balsamico Säure hinzufügen. Die Tomatensoße ist deshalb einer der beliebtesten Soßen, weil sie alle 5 Geschmacksrichtungen vereint – das macht unser Gehirn glücklich. Die reife Tomate hat viel natürliche Säure und gleichzeitig Süße. Das wird in diesem Rezept noch durch den Rotwein und Zucker unterstützt. Die holzigen Kräuter Rosmarin und Thymian und auch der Sellerie geben feine bitter Noten hinzu. Dazu kommt der Fakt, dass die Tomate eines der Gemüse ist, die ganz natürlich einen der höchsten Umami Gehalte hat. Unterstützt wird das durch das Anrösten der Soßen Basis, das ebenfalls Umami hinzufügt. Und abgerundet wird alles zum Schluss durch etwas Salz. Aber da wir so viele Grundaromen in der Soße haben, brauchen wir nur ganz wenig Salz, um einen perfekten, runden Geschmack zu erzielen.

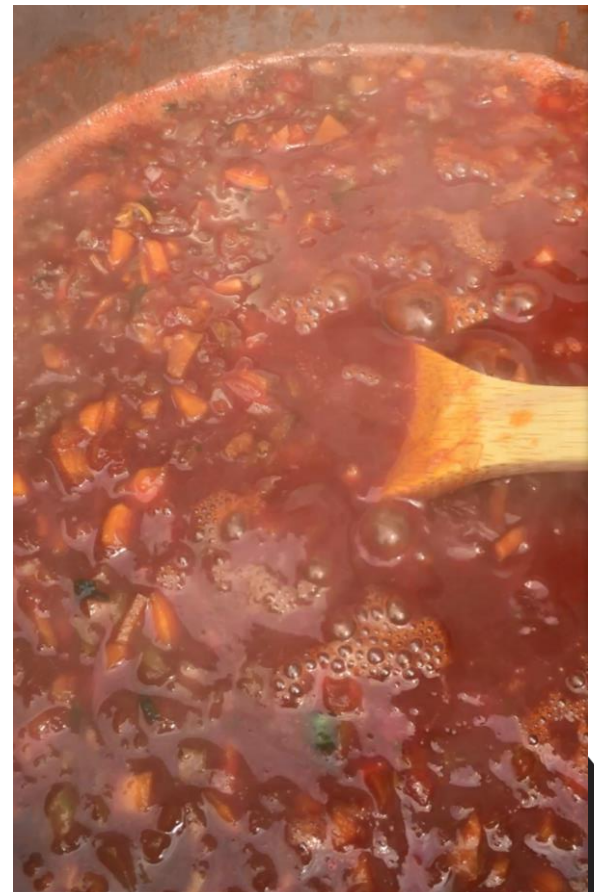


Zum Anbraten empfehle ich ein Hitzebeständiges Öl wie Sonnenblumen- oder Rapsöl. Das gute Olivenöl hält nicht so gut Hitze aus. Das träufelt man eher zum Schluss, wenn man die Pasta serviert, nochmal oben drüber.

Zutaten ergibt gut 1l Soße

2 große Zwiebeln
2 dicke Möhren
150g Stangensellerie
2 EL Tomatenmark
500ml Rotwein
2 große Dosen Tomaten
1 Bund Thymian
1 Bund Rosmarin
Salz, Pfeffer, Zucker

1. Die Zwiebeln, die Möhren und den Sellerie putzen und sehr fein hacken, Jeweils getrennt in Schüssel bereitstellen.
2. Thymian- und Rosmarinblätter von den Stielen abziehen, ebenfalls fein hacken und bereitstellen.
3. Zuerst jetzt die Zwiebeln in einem tiefen Topf in Öl langsam bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Das dauert! Gut 15 bis 20 Minuten. Der Geschmack verändert sich dadurch und sie verlieren gut 1/3 ihres Volumens. So entsteht natürliches Umami als Grundwürze für die Soße.



food

Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

4. Jetzt erst Möhre und Sellerie und ggf. nochmal etwas Öl hinzufügen. Und nun auch die anderen Gemüse schön langsam anrösten. Rösten erzeugt Geschmack. Wer zu viel Hitze
5. nimmt, verbrennt das Gemüse.
6. Das Tomatenmark hinzufügen und unter kräftigem Rühren anrösten. Es verändert die Farbe und wird dunkler. Und entwickelt durch das anrösten doppelt so viel Geschmack. Aber Vorsicht, es brennt leicht an. Also mit der Hitze runter gehen und wirklich ständig rühren.
7. Mit dem Rotwein ablöschen und falls sich am Boden ein brauner Belag gebildet hat – sehr gut! – diesen mit dem Kochlöffeln ordentlich los schrubbern, damit er sich in der Soße auflöst. Jetzt die Hitze hochdrehen und den Rotwein bei offenem Deckel um mindestens die Hälfte einkochen.
8. Die Dosentomaten abgießen und die Flüssigkeit zur Soße hinzufügen. Die ganzen Tomaten fein hacken oder – so hab ich es gelernt – fröhlich mit den Händen zerquetschen und auch hinzufügen.
9. Die gehackten Kräuter dazu geben.
10. Jetzt bei kleiner bis mittlerer Hitze kochen lassen. Es soll leicht blubbern, aber nicht Vulkan-artig spritzen. Je länger ihr eurer Tomatensoße Zeit gebt, umso besser wird sie. Idealerweise kocht sie um gut ein Drittel bis um die Hälfte ein.
11. Ganz zum Schluss mit Salz, wenig Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

