



K I N D E R A R Z T  
D R . M I C H A E L H A U C H

## Rezept im Monat September Tomatenmarmelade

1,0 kg	sehr reife Tomaten
250 ml	Orangensaft
½	Bio-Zitrone, Saft und Schalenabrieb
1 kg	Gelierzucker 1:1
1 Tl	Agar-Agar (ca. 3 g)
evtl. 1	Chili-Schote

Die Tomaten vom Stängelansatz befreien und in Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft, dem Schalenabrieb, dem Orangensaft und evtl. einer Chili-Schote in einen hohen Topf geben, alles aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Chili-Schote entfernen, die Tomaten mit dem Stabmixer kurz durchmixen und anschließend durch ein feines Metallsieb passieren, um die Kerne und Häute zu entfernen. Zu den passierten Tomaten den Gelierzucker und einen nur leicht gehäuften Teelöffel Agar-Agar geben, erneut aufkochen und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Heiß in vorbereitete Schraubdeckelgläser randvoll abfüllen und verschließen.

*Tipp: Eine Mutter fragte mich, was sie mit den vielen reifen Tomaten aus ihrem Garten machen solle. Spontan dachte ich an Tomatenmarmelade.*

*Tomatenmarmelade: Schmeckt das? Wer sie einmal probiert hat, dem stellt sich diese Frage nicht mehr. Aufs Butterbrot oder auf ein Brot mit Frischkäse geschmiert, als Vorspeise kombiniert mit gratiniertem Ziegenkäse, oder als Nachtisch zu Vanilleeis, experimentieren Sie!*

*Agar-Agar ist ein pflanzliches Bindemittel, das aus Algen gewonnen wird. Sie*

*bekommen es unter anderem im Biomarkt oder Reformhaus.*