



Xenia kocht

One-Pot Tomatenblätter Pasta 4 Personen

Ich sehe eure Gesichter beim Lesen vor mir! Waaaaaassss? TomatenBLÄTTER? Aber die sind doch giftig! Ja, sind sie. Aber um den guten, alten Paracelcus zu zitieren; Die Dosis macht das Gift.

Tomatenblätter – genauso wie die das Blattwerk aller Nachtschattengewächse und auch unreife Tomaten – enthalten Solanin. In 100 Gramm grünen Tomaten etwa 2 Gramm. Tödlich giftig wird Solanin ab 400 g. Man müsste also 200 Kilo grüne Tomaten essen, um daran zu sterben.

In vielen Ländern wird immer schon traditionell mit grünen Tomaten gekocht. Viele kennen den berühmten Film „Grünen Tomaten“ in dem eines der typischen Südstaaten Gerichte vorkommt. Aber alle Gärtner kennen auch Rezepte um am Ende des Jahres die letzten unreifen Tomaten zu verarbeiten. Bekannt sind da bei uns mittlerweile Chutney oder Marmelade aus grünen Tomaten. Wer die Augen offen hält sieht oft in türkischen Supermärkten ganze Steigen voll unreifer Tomaten und sie werden gekauft.

Anscheinen isst also die ganze Welt grüne Tomaten und überlebt fröhlich. Nur bei uns hält sich hartnäckig das Gerücht, es sei reiner Selbstmord, etwas mit Solanin zu verzehren.

Ich kann aus jahrelangem Selbsttest berichten: ich esse gerne Gerichte mit grünen Tomaten und ich verwende Tomatenblätter als Würze in Tomatensoßen. Und ich lebe noch und bin knall-gesund.

Dieses Gericht ist eines der zur Zeit sehr beliebten One-Pot-Pasta Rezepte. Alles zusammen aufgesetzt, gekocht und fertig. Geht schnell, ist lecker.

Wenn ihr den Tomatenblättern trotz all meiner liebevollen Worte misstraut, dann lasst sie einfach weg. Es bleibt auch ohne ein gutes Rezept. Aber der Tomatengeschmack wird intensiver, wenn ihr Blätter mit kocht.

Zutaten

350 g Spaghetti
350 g Tomaten (vorzugsweise Cherry)
1 mittelscharfe Chili
1 l Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
5 Knoblauchzehen
1 große Tomatenblätter
1 TL Salz.

1. Die Tomaten grob würfeln. Wenn du Cherry Tomaten hast, entweder ganz lassen oder nur halbieren. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch fein würfeln. Die Chili halbieren.
2. Alles zusammen in einen großen Topf geben. Aufkochen, dann die Hitze auf ca 1/3 der Kochstärke runter drehen und köcheln lassen, bis die Pasta weich ist und die ganze Brühe aufgenommen hat. Vor allem gegen Ende kontrollieren und umrühren, damit es nicht anhängt.
3. Vor dem Servieren die Chili und die Tomatenblätter entfernen.



Xenia kocht

