



Tomaten einkochen

ARBEITSZEIT
ca. 50 Minuten

KOCH-/BACKZEIT
ca. 30 Minuten

PORTIONEN
-



ZUTATEN

Tomaten
Salz
Einkochgläser

ZUBEREITUNG

Als erstes die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen. Damit ungeschälte, ganze Tomaten beim Erhitzen nicht platzen, sticht man sie rundherum mit einer spitzen Nadel ein. Tomaten können sowohl ungeschält als auch geschält eingekocht werden. Ein Vorteil, wenn man die Schale dran lässt, in der Schale steckt das Lycopin, welches, wenn es erhitzt wird, sehr gesund ist. Um Tomaten zu enthäuten, bietet sich das Blanchieren an. Dazu werden die Früchte auf der Unterseite kreuzweise eingeritzt und für ein bis zwei Minuten in kochendes Wasser getaucht. Sobald sich die Ränder der Einschnitte leicht nach außen biegen, nimmt man die Früchte wieder heraus und schreckt sie unter kaltem Wasser ab. Mit einem scharfen Messer lässt sich die Schale nun vorsichtig abziehen.

Die vorbereiteten ganzen Tomaten gibt man nun in sterilisierte Einkochgläser und übergießt die Früchte mit gesalzenem Wasser (man rechnet etwa mit einem halben Teelöffel Salz pro Liter Wasser). Nach Wunsch kann man auch noch weitere Gewürze hinzufügen. Nun die Gläser fest verschließen.

Die Gläser stellt man nun auf das Gitter im Einkochtopf oder in einem großen Kochtopf und füllt so viel Wasser ein, dass die Gläser zu mindestens drei Vierteln darin stehen.

Man kocht die Tomaten etwa eine halbe Stunde bei 90 Grad Celsius ein.

Danach lässt man die Gläser abkühlen.

Wir wünschen einen guten Appetit!