

Grüne Tomaten, Tomaten-Chutney, Brötchen, Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Chutney:

2 rote, reife Tomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Apfel	60 ml Apfelessig	Sonnenblumenöl
50 g brauner Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Brot:

150 g Naturjoghurt	150 g Dinkelmehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für die frittierten Tomaten:

2 grüne Tomaten	1 Ei	50 ml Milch
scharfe Chilisauc	Öl	2 EL Maismehl
2 EL Mehl	2 EL Pankomehl	Maisgrieß
1 TL Paprikapulver	1 TL Cayennepfeffer	

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft, Abrieb	50 ml Milch	1 TL Senf
1 TL Srirachasauce	100 ml Sonnenblumenöl	Chiliflocken, Salz

Für die Garnitur: 2 Zweige Basilikum 2 Zweige glatte Petersilie

Für das Chutney: Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Das Wasser in einem Topf erhitzen. Tomaten kreuzweise einschneiden und 1 Minute in das kochende Wasser geben, kalt abschrecken und häuten.

Tomaten kleinschneiden. Apfel schälen, entkernen und kleinschneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden.

Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen. Tomate und Apfel dazugeben.

Braunen Zucker und Apfelessig dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas stampfen.

Für das Brot: Alle Zutaten zu einem Teig verkneten, daraus vier kleine Brötchen formen und im Backofen 20 Minuten backen.

Für die frittierten Tomaten: Das Öl in einem Topf oder alternativ in einer Fritteuse erhitzen.

Grüne Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit einem Küchentuch abdecken.

Eine Panierstraße vorbereiten. Dafür Mehl und Maismehl mischen und salzen. Ei mit etwas Milch verquirlen und mit Chilisauc würzen. Polenta mit Panko mischen und mit Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen.

Die Tomatenscheiben erst in der Mehlmischung wenden, dann durch das Ei ziehen im Maisgrieß wenden und 4 Minuten in heißem Öl frittieren.

Für die Mayonnaise: Milch in einen hohen Becher mit Senf, etwas Salz, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Srirachasauce geben. Mit einem Pürierstab verrühren und mit dem Öl langsam zu einer Mayonnaise hochziehen. Mit Chiliflocken abschmecken.

Für die Garnitur: Basilikum und Petersilie zupfen und als Garnitur verwenden.

Elke Hedtheyer am 15. Juli 2025