

Rezept für Drei-Komponenten-Tomatensoße **Nie wieder Soße aus der Dose**

Von Hobbykoch [Peter Wagner](#)



Peter Wagner/ Foodbild

Samstag, **22.09.2018**

Mit ihrer unglaublichen Vielfalt an Aromen und Geschmackssensoren-Reizen ist die Tomate ein ganz besonderes Gemüse. Das ist aber nicht der Grund, warum sie in Österreich völlig zu Recht Paradiesäpfel heißen. Es liegt auch nicht an Eva, die damals versehentlich eine Tomate pflückte. Anfang des 16. Jahrhunderts gab es im deutschsprachigen Raum einfach noch kein Wort für dieses von den Entdeckern Amerikas - damals noch "das Paradies" - mitgebrachte Gewächs mit den roten, leicht an Äpfel erinnernden Früchten.

Neben seiner stetigen Verfügbarkeit ist es wohl vor allem die Vielfalt der Einsatzgebiete, die dieses Nachtschattengewächs so beliebt macht. Denn neben [Pasta](#), Ketchup, Salat oder Pizzabelag ist die Frucht Basis für Tausende von Gerichten und Soßen von [Tomate ohne Tiere](#) bis zur ["Quorn"-Bolognese](#). Allesamt hervorragende Beispiele dafür, dass die Tomate mit ihrem hohen Anteil an Glutaminen im Fruchtfleisch auch komplett ohne weitere tierische Zutatenhilfe ein gestandenes Mahl liefert.

Aus kulinarischen Gründen kann es zwar immer wieder sinnvoll sein, Schale und Kerne zu entfernen und mit dem schieren Fruchtfleisch weiterzuarbeiten. Die geschmacksprägenden Glutamine aber sind dort in ebenso deutlich höheren

Konzentrationen enthalten wie auch das supergesunde Antioxidans-Flavonoid Quercetin - bis 50 Mikrogramm pro Kilo (der Rest der Frucht enthält nur 0,1 Milligramm).

So viel Geschmack und Naturmedizin für im Moment nur etwas über einen Euro das Kilo? Das müssen wir doch irgendwie konservieren, anstatt dann im Winter über wässrige Gewächshausware zu lästern. Einfrieren geht nicht, weil nach dem Auftauen nur Matsch übrigbleibt. Dörren scheidet ebenfalls meist aus, das geht sinnvoll nur mit überreif geernteten San Marzanos, die direkt nach dem Pflücken halbiert und in die Sonne gelegt werden. Und doch eignet sich kaum ein Gemüse derart gut zum Bevorraten mit Soßen, Suppen oder Pasten.

Wagner-Rezept für Drei-Komponenten-Tomatensauce:

Natürlich könnten wir jetzt einfach einen großen Topf Tomatensoße kochen und sie portionsweise frosten oder einwecken. Aber noch gewitzter ist die Strategie, ein die Frische und Vitalstoffe einigermaßen gut einfangendes Vorprodukt zuzubereiten und zu konservieren. Im Idealfall sogar drei grundverschiedene Vorprodukte, die einzeln gelagert, aber auch in individuellen Mischungen die verschiedenen Facetten der Tomate zum Vorschein bringen können.

Der Kniff für das Drei-Komponenten-Leben

Genau das ist der Kniff unseres heutigen Hobbyküchenrezepts für "Drei-Komponenten-Tomatensauce". Wir stellen aus mehreren Kilos vollreifer Tomaten beliebiger Sorten drei Grundkomponenten her: zum einen das ultrafrische, säuerlich-süffige Abtropfwasser von im Mixer glatt pürierten Früchten ("Tomatenessenz"). Zweitens eine grundsolide, mittellang gekochte Soße mit einem Karamellzwiebelansatz als Einstieg - und drittens ein im Backofen schmorend dehydriertes, hochkonzentriert-süßliches Tomatenmark.

Diese Komponenten kann man easy konservieren: die Essenz im Gefrier- oder Eiswürfelbeutel im TK-Fach, das Mark in Schraubglas oder Blankotube im Kühlschrank, und die Soße in Weckgläsern sterilisiert in der Speisekammer. Dieses Self-Convenience macht an dem Tag der Herstellung zwar reichlich Arbeit, dafür hat man monatelang Zugriff auf High-End-Zutaten. Die Essenz gibt es ohnehin nicht zu kaufen - und aktuell benötigen wir sie auch noch für zwei raffinierte Rezepte in den beiden kommenden Wochen. Also unbedingt einen guten Vorrat produzieren.

Das Mark macht als Grundbelag jede DIY-Pizza zum Götterfladen, und auch die Grundsoße ist um Klassen besser als alles im Supermarktglas. Und zusätzlich kann sich aus den Komponenten jeder seine persönliche perfekte vegane Pastasauce zusammemischen: Das Mark gibt der Grundsoße Körper, Druck und

unterschwellige Süße, die Essenz (immer erst kurz vor dem Servieren zugeben)
eine Frische - als habe man die Tomaten gerade vom Strauch gepflückt.

Rezept für Drei-Komponenten-Tomatensoße (Soße für 12 Portionen)

Vorbereitungszeit: 30 Minuten (plus mind. 6 Stunden Abtropfzeit)

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

7 kg vollreife Tomaten verschiedener Sorten (z.B. Rispen-, Roma-, Ochsenherz-,
Kumato- oder Fleischtomaten)

2 EL Meersalz

75 ml sehr trockener Sherry

300 g Zwiebelwürfel

3 EL erhitzbares Olivenöl

2 EL brauner Rohrzucker

Zubereitung

Alle Tomaten waschen, den Bereich rings um den Strunk herausschneiden und in grobe Stücke zerteilen.

Für die Essenz 2,5 kg Tomaten mit dem Salz und dem Sherry im Mixer oder mit dem Schneidstab glatt pürieren. Masse in ein großes Stoffsieb oder Sehtuch füllen (Top: Superbag mit 100 Mikrometer - online im Profiküchenbedarf erhältlich), über einer großen Schüssel aufhängen und mehrere Stunden lang abtropfen lassen. Am Ende die Masse im Sack ausquetschen, entfernen und für die Soße aufheben. Superbag auswaschen und die Tomatenessenz zum Klären nochmals durchlaufen lassen.

Für das Mark 2 kg Tomaten in großem Topf 25 Min bei stetigem Rühren kochen. Durch Spitzsieb (besser: Flotte Lotte) auf ein Backblech pressen, Masse mit Spatel gleichmäßig verteilen. Im Backofen bei 120 °C Umluft eindicken, alle 30 Min. mit Spatel die Masse bewegen. Nach ca. 2-2,5 Stunden hat das Tomatenmark die richtige, leicht zähe Struktur.

Zwiebeln im Öl in großem Bräter anbraten, Zucker zugeben und dunkelbraun (nicht schwarz!) karamellisieren. Tomatenstücke zugeben und bei gelegentlichem Umrühren 90 Min. mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze köcheln lassen. Durch Spitzsieb (besser: Flotte Lotte) pressen. Erst bei der weiteren Verwendung abschmecken.

Am Ende stehen drei ohne große Würzkunst entstandene, aber hocharomatische Komponenten für weitere Verfeinerung, als Basis für vielerlei Rezepte, oder zum Anmischen einer wunderbar leichtfruchtigen Pastasauce zur Verfügung.

Anrichten

Die drei Komponenten nach Belieben zu der gewünschten Menge veganer Pastasauce zusammenführen, dabei die Essenz erst kurz vor dem Servieren zugeben. Die Soße nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Zucker, weiteren Gemüsen, Kräutern, Rotwein oder Hackfleisch verfeinern - sie schmeckt aber pur hervorragend natürlich. Die restliche Essenz einfrieren, Mark im Kühlschrank aufbewahren, Soßenbasis in Weck- oder Twist-Off-Gläsern sterilisieren (geschlossen 45 Min. bei 100 °C im Backofen.)

Getränketipp

Wenn die Soße naturelle, also mit reichlich natürlicher Säure, zu Pasta gegessen wird, eignet sich ein nicht zu schwerer, bei maximal 20 °C eingeschenkter Rotwein. Am besten ein typisch säurearmer Carménère aus Norditalien oder Chile - wie der elegant-füllige [2015 Reserva Santa Rita](#) aus der D.O. Valle del Rapel, bei dem man es auch preislich nicht bereut, ihn nach dem Essen einfach weiterzutrinken.