

Paradeis-Sugo

Von Seminarbäuerin Elisabeth Lust-Sauberer (Studio 2, 3.7., 17.30 Uhr, ORF 2)

1 kg Paradeiser
250 g Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
3 EL Öl (z. B. Rapsöl)
1 kleine Chilischote (fein gehackt)
Salz, Pfeffer
Frische Kräuter (z. B. Thymian, Basilikum oder Oregano - fein gehackt)

Die Paradeiser häuten (siehe unten) und das Fruchtfleisch würfelig schneiden.
Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in einem Topf in Öl anglasen, dann die Paradeiswürfel begeben und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.
Nun das Ganze so lange kochen, bis die Masse eindickt (die Kochdauer hängt davon ab, wie fleischig die Paradeiser sind). Ist die Masse sämig eingekocht, mit den Kräutern abschmecken.
Den Sugo in Einmachgläser füllen, verschließen und bei 90° C ca. 30 Min. einkochen.

Info: Gekühlt und dunkel gelagert ist der Sugo rund 1 Jahr haltbar.

Verwendung: Paradeis-Sugo ist sehr vielseitig einsetzbar - z. B. als Grundlage für selbst gemachte Pizza oder mit Nudeln vermennt als schnelles Mittagessen.

Tipp - Paradeiser häuten: Vor allem ihre Schale gilt als Gesundbrunnen, daher sollte man Paradeiser am besten nicht schälen. Ist es trotzdem einmal nötig, die Paradeiser am Stielansatz kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen und anschließend kalt abschrecken – danach lässt sich die Haut leicht abziehen.

Tipp - Paradeiser lagern:

Hierbei gibt es zwei Regeln, die man beachten sollte:

Erstens sollten Paradeiser nicht neben anderem Gemüse gelagert werden, da von ihnen das Reifegas Ethylen freigesetzt wird, das wiederum die „Nachbarn“ schneller weich werden lässt.

Und zweitens sollten Paradeiser nicht im Kühlschrank gelagert werden, da so ihr gutes Aroma verloren geht. Im übrigen sind Paradeiser aber ein recht unkompliziertes Gemüse, das sich gut zum Bevorraten eignet.

