

Tomatenmark selber machen

Zutaten

Einige Kilogramm aromatische Tomaten

Etwas Salz (ca. 6g pro kg Tomaten)

Zubereitung

Die Tomaten waschen, abtrocknen und alles was grün bzw. weiß ist entfernen (wie immer bei Tomaten), da diese Teile den Giftstoff Solanin enthalten. Dann die Tomaten halbieren oder vierteln, in einen feuerfesten Kochtopf geben und etwas salzen (ist aber nicht zwingend nötig).

Den Bräter in den vorgeheizten Backofen stellen und die Tomaten rund 1 1/2 Std. bei 220°C (oder 2h bei 180°C) Umluft einreduzieren. Wenn der Backofen ziemlich heiß ist, entstehen auch noch Röstaromen. Dabei hin und wieder etwas umrühren. Fertig ist das Tomatenmark, wenn man es mit einem Holzlöffel beiseiteschiebt und am Boden keine Flüssigkeit mehr nachläuft.

Wer möchte, kann das Mark jetzt noch durch ein Sieb pressen, um die Schalen und Kerne zu entfernen oder sonst einfach direkt pürieren. Dann in Gläser abfüllen und noch mal bei 100°C im Backofen rund 30 Minuten einkochen. Die Größe der Gläser sollte man danach wählen, dass es einer typischen Portion entspricht, die man beim Kochen verbraucht. Das Tomatenmark ist dann jahrelang haltbar.

Das fertige Tomatenmark hat rund ein Viertel des Gewichts der frischen Tomaten.