



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse Grüne Tomaten

Sind grüne Tomaten nicht giftig?!

Die Tage werden kürzer, es ist nicht mehr so warm. Die Tomaten werden am Strauch nicht mehr reif... weil sie aber trotzdem noch essbar sind, werden sie auch im Ernteanteil verteilt. Damit ihr die grünen Tomaten auch genießen könnt, hier ein paar Infos dazu. Wenn ihr es noch genauer wissen wollt, könnt ihr z.B. bei [smarticular](#) noch mehr dazu lesen.

Was macht die Grünen Tomaten giftig? Sie enthalten, genau wie rohe Kartoffeln, Solanin. Und zu viel davon kann für Vergiftungssymptome sorgen. Was also tun mit den grünen Tomaten?

Möglichkeit 1: Nachreifen lassen

Dafür die Tomaten entweder mit reifen Tomaten oder mit Äpfeln in eine Zeitung einwickeln. Immer wieder kontrollieren, wie die Tomaten reifen, damit ihr nicht den richtigen Punkt verpasst.

Möglichkeit 2: Verarbeiten

Säure und Zucker verringert den Solanin-Gehalt der Tomaten, daher können die grünen Tomaten gut eingelegt oder als Chutney verarbeitet werden. Es gibt im Netz noch viele weitere Rezeptideen, wir haben uns hier für ein Tomaten-Chutney entschieden.





Chutney aus grünen Tomaten

Das Chutney ist als Brotaufstrich oder als Dip lecker.

Zutaten:

500 g unreife, grüne Tomaten, 1 großer Apfel oder Birne, 1 Zwiebel, 2 kleine Knoblauchzehen, 3 cm Ingwer, 150 ml heller Balsamico-Essig oder Apfelessig, 125 g brauner Zucker, 125 g entkernte Datteln oder Rosinen, 1 EL Salz Saft einer halben Zitrone, 3 kleine Gläser mit Twist-off Deckel

Zubereitung:

Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und Apfel schälen, dann das Kernhaus heraustrennen. Zutaten klein schneiden, mit Zitronensaft und Essig in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Tomaten von Haut und Strunk befreien und mit den entkernten Datteln klein schneiden, mit Zucker und Salz zu den bereits gekochten Zutaten geben. Etwa 40 Minuten bei mittlerer Temperatur weiterkochen, bis die Masse dickflüssig wird. Noch einmal richtig aufkochen, heiß in ausgekochte Gläser füllen und sofort verschließen.

Quelle: <https://www.smarticular.net/rezepte-fuer-gruene-tomaten/>

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

