

A woman with short grey hair, wearing a colorful striped polo shirt, stands in a greenhouse filled with tomato plants. She is holding a wooden basket filled with ripe red cherry tomatoes. The plants around her are heavily laden with both green and red tomatoes. The greenhouse structure is visible in the background.

Tomatenrelish

Renate Höfler zeigt wie es geht

Unsere Kitchen-Storys kennen Sie. Diese Woche waren wir wieder bei Renate Höfler. Denn wenn jemand Tipps und Tricks für die Basics in der Küche kennt, dann die frühere Kreisbäuerin.



"Was koche ich heute bloß?"

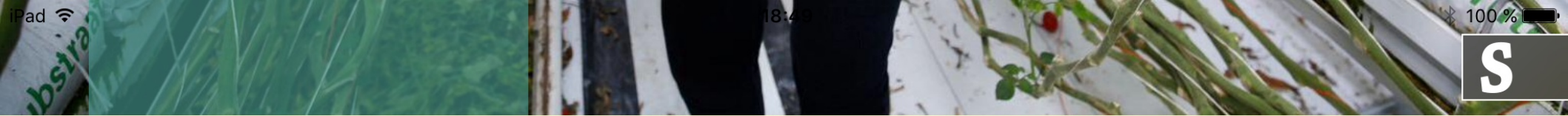
Diese Frage würde Renate Höfler
wohl nicht über die Lippen kommen.

Die frühere Vorsitzende der Landfrauen kocht leidenschaftlich gern und hat immer wieder neue Ideen, ihr Wissen gibt sie gerne in Kursen und bei Kochvorführungen weiter. "Essen macht das Leben schöner", sagt die 58-Jährige. "Und außerdem macht es mir Spaß, andere dafür zu begeistern."

Sie bedauert, dass in vielen Familien nicht mehr regelmäßig gekocht wird - und das, obwohl Nürnberg mit dem Knoblauchsland einen riesigen Gemüsegarten quasi vor der Haustür hat.

Gerade jetzt im Herbst könne man da aus dem Vollen schöpfen, sagt die Gärtnermeisterin. Und bei dem reichhaltigen Angebot dürfe es ruhig auch mal etwas Eingemachtes sein, findet sie.

"Wenn man ein paar Tipps beherzigt, geht das ganz leicht."



Für ihr Tomatenrelish, das sie auch gerne an Freunde und Bekannte verschenkt, nimmt sie am liebsten Eiertomaten, "weil die größer sind und mehr Fruchtfleisch haben".

Für sechs Gläser braucht man rund 500 Gramm. Zunächst müssen die Tomaten enthäutet werden – keine große Sache, wenn man Höflers Anweisungen folgt.





Anschließend werden die Tomaten kleingeschnitten, ebenso 750 Gramm rote und gelbe Paprika und 250 Gramm Zwiebeln.

Ein Tipp für die Paprika:

Erst den Strunk heraus schneiden, dann die Schote halbieren und Kerne und Zwischenwände entfernen.

Wenn das geschafft ist, ist die meiste Arbeit schon erledigt. Das zerkleinerte Gemüse wird zusammen mit 200 Gramm Zucker, einem Teelöffel Cayennepfeffer, zwei Teelöffeln Paprikapulver, einem achteil Liter Rotweinessig und Salz und Pfeffer in einem Topf aufgekocht.

Das Ganze muss dann 45 Minuten köcheln.

Dann sollte man noch einmal kontrollieren, ob noch einmal nachgewürzt werden muss. Auch ein Päckchen Einmachhilfe gehört dazu, so hält sich das Relish besser.

Anschließend werden zwei Drittel der Masse püriert, der Rest bleibt stückig.

Das heiße Gemisch muss dann sofort in saubere Gläser mit Twist-off-Deckeln gefüllt werden. Die Gläser fest verschließen und zehn Minuten auf den Deckeln stehen lassen - fertig.

Das Relish passe hervorragend zu Steaks und Fisch, sagt Höfler.

"Es schmeckt aber auch als Brotaufstrich."



Variieren lässt es sich mit Kürbis, wer es scharf mag, gibt noch Chilischoten dazu.

Ungeöffnet, kühl und dunkel gestellt hält es sich sechs Monate, der Inhalt angebrochener Gläser sollte im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb einer Woche verbraucht werden.



Tomatenrelish für etwa 6 Gläser
mit Twist-off-Deckeln zu je 200 ml

- * 500 g reife Tomaten
- * 750 g rote und gelbe Paprika
- * 250 g Zwiebel
- * 200 g Zucker
- * Salz, Pfeffer
- * 1 Tl Cayennepfeffer
- * 2 Tl Paprikapulver
- * 1/8 l Rotweinessig
- * 1 Einmachhilfe

Zubereitung:

- * Tomaten kreuzweise ein schneiden und den Strunk heraus schneiden. Dann kurz in kochendes Wasser legen, in kaltem Wasser abschrecken, Tomaten häuten, halbieren und entkernen.
- * Paprika entstielen, halbieren, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Paprikaschoten waschen und Zwiebeln schälen.
- * Die Gemüsezutaten zerkleinern und in einen Topf geben.
- * Mit Zucker und Gewürzen würzen. Essig hinzu gießen. Die Zutaten zum Kochen bringen und 45 Minuten köcheln.
- * Danach noch einmal abschmecken und eventuell nachwürzen. Einmachhilfe unterrühren.
- * 2/3 des gedünsteten Gemüses pürieren. 1/3 stückig lassen und unter das pürierte Relish geben.
- * Gut heißes Relish sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Gläser mit Deckeln verschließen, umdrehen und etwa 10 Minuten auf den Deckeln stehen lassen.

Protokoll: Silke Roennefahrt; Fotos: Stefan Hippel

