

Alles was eine Tomate haben muss

NAME	Roma Vine
TYP	Pflaumenförmige Strauchtomate
GESCHMACK	Herrlich süß mit einem würzigen Aroma
CHARAKTER	Fleischig und voll im Geschmack
HERKUNFT	Geboren in Italien, aufgewachsen in Holland
FARBE	Dunkelrot
ANWENDUNG	Braten, füllen und rösten, Schmor-, Auflauf- und Wokgerichte, Suppen, Säfte, Soßen und Salate oder einfach pur
AUFBEWAHRUNG	Außerhalb des Kühlschranks (15-18°C)
SAISON	Ganzjährig
INFORMATION	www.romavine.nl und www.zon-business.com

EXTRA GESUND

Die Roma Vine hat einen sehr hohen Lycopingehalt (3x soviel wie gewöhnliche Tomaten). Lycopin spielt eine wichtige Rolle als Radikalfänger. Radikale werden während des Stoffwechsels freigesetzt. Diese freien Radikale sind in der Lage, Zellen und Gewebe zu beschädigen. Tomaten mit einem hohen Lycopingehalt können eine Rolle bei der Verzögerung von Krebsentstehung spielen.

ROMA VINE

Ein herrlich herzhafter Italiener



*Weshalb Sie schöner
kochen mit
ROMA VINE
ein herrlich
herzhafter Italiener*



Schnelles Schmorgericht mit Huhn

Hauptgericht für 4 Personen



Zutaten: 350 Gramm Roma Vine Tomaten (3 Stück), 400 Gramm Hühnerbrustfilet, 400 Gramm Brokkoli, Pfeffer und Salz, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 1 EL italienische Kräuter, 50 Gramm Pinienkerne, 2 Zweige (getrockneter) Basilikum.

Zubereitung: Waschen Sie den Brokkoli und teilen Sie diesen in kleine Röschen. Schälen Sie den Stiel und schneiden ihn in dünne

Scheiben. Bringen Sie etwas Wasser zum Kochen und geben Sie die Brokkolischeiben 3 Minuten hinein. Die Röschen hinzugeben und diese 2 Minuten mitkochen. Gießen Sie den Brokkoli ab und lassen Sie ihn gut abtropfen. Das Hühnerbrustfilet in Würfel schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Tomaten enthäuten* und vierteln. Erhitzen Sie 3 EL Öl in einem Wok oder einer Bratpfanne. Den Knoblauch eine 1/2 Minute dünsten. Geben Sie die Filetstücke hinzu. Diese ungefähr 5 Minuten braten bis sie braun sind. Das Fleisch aus dem Wok oder der Pfanne nehmen. Den Rest des Öls im Wok oder Bratpfanne erhitzen. Geben Sie den Brokkoli dazu und braten Sie ihn 3 Minuten mit. Dann die Tomaten und die italienischen Kräuter dazugeben, alles ungefähr 5 Minuten garen lassen. Die Filetstücke darunter mengen. Bei kleiner Flamme die Pfanne abdecken. Lassen Sie das Gericht noch 10 Minuten garen. Rösten Sie inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl. Garnieren Sie mit den Pinienkernen und Basilikumbüscheln. Mit Pasta oder Reis servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten.

Nährwert pro Person: 305 Kilokalorien, 19 Gramm Fett, 28 Gramm Eiweiß, 7 Gramm Kohlenhydrate

Tipps zum Variieren: mit Quorn auch ein köstliches vegetarisches Gericht. Anstelle von Brokkoli können Sie auch Zucchini oder Auberginen verwenden.

Italienischer Tomatensalat

Beilage für 4 Personen

Zutaten: 8 Roma Vine Tomaten, 2 Beutel Mozzarella-Käse, 1 bis 2 EL Olivenöl (extra vergine), 2 TL getrockneter Oregano, Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack.

Zubereitung: Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Pro Person einen Teller mit jeweils einer Scheibe Tomate und einer Scheibe Mozzarella garnieren. Den Oregano, Salz und Pfeffer darüber streuen, dann das Olivenöl darübertröpfeln.



* **Tomaten enthäuten:** mit einem scharfen Messer einschneiden und ungefähr 30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Kurz unter kaltem Wasser abschrecken lassen und die Haut abziehen.