

Tomaten-Vanille-Kompott

Zutaten (für 4 Personen):

400 g bunte Kirschtomaten
1 unbehandelte Limette
100 ml trockenen Weißwein
20 g frischen Ingwer
1 kleine rote Chili
30 ml Olivenöl
80 g Zucker
2 Sternanis
1 Vanilleschote der Länge nach aufgeschlitzt



Zubereitung:

Die Tomaten vom Strunk befreien und die gegenüberliegenden Seite kreuzförmig einritzen, 10 Sekunden in kochenden Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen.

Die Limette heiß abspülen, die Schale mit einer Reibe dünn abschälen. Halbieren, den Saft auspressen und in einer Schüssel beiseite stellen. Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Das Olivenöl erhitzen, Ingwer, Chili und Limettenschale darin andünsten. Tomaten zugeben, mit dem Zucker bestreuen und goldgelb karamellisieren. Mit Limettensaft und Weißwein ablöschen. Sternanis und Vanille hinzufügen und alles so lange einkochen bis die Hälfte der Flüssigkeit verkocht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.

Den Kompott in Einmachgläser abfüllen.

Nährwert pro Portion:

Energie: 182,08 kcal 764,58 kJ / Eiweiß: 1 gr / Fett: 7,68 gr / Kohlenhydrate: 22,6 gr