



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Nomato Soße

In der Welt der Histaminintoleranz ist die Tomate sowas wie der Endgegner. Sie ist eine kleine Histamin-Bombe und sieht dabei so unschuldig aus. Sie ist leider auch das beliebteste Gemüse in Deutschland. Gute 26 Kilo pro Kopf verbraucht Max Mustermann pro Jahr. Sie steckt in vielen Dingen drin.



Klar – selber kochen, dann umgeht man die Risiken. Aber auch lieb gewonnen Gerichte bedienen sich ja der Tomate – von Pizza bis Nudeln – man ist es halt gewohnt, die fruchtig-säuerlich-süße Tomatensoße dazu zu essen. Und Verzicht fühlt sich immer so gräßlich an. Mich zumindest macht es unglücklich. Daher habe ich mein eigenes Nomato Rezept entwickelt, das recht nah ans Original ran kommt.

Wir verwenden dafür anstatt Tomatenmark einfach Paprikamark. Das gibt es in türkischen Supermärkten. Oft enthält es Zitronensäure als Konservierungsmittel – was dem Histaminintoleranten gleich den Angstschweiß auf die Stirn treibt. Die Zitronensäure hat aber mit den (für Histaminintolerante unverträglichen) Zitrusfrüchten nicht viel zu tun. Genauso wenig wie die Milchsäure mit Milch. Daher vorsichtig testen, ob das fertige Mark geht. Ansonsten kann man natürlich auch frisch Paprika kochen und pürieren. Ihr braucht dann aber ggf. mehr, da das frisch gekochte Püree natürlich nicht so konzentriert wie das Mark ist.

Wer keine Zwiebeln verträgt, kann Frühlingszwiebeln oder Lauch probieren. Oder eben Zwiebelgewächse ganz weg lassen. Wer überhaupt keine Zwiebelgewächse verträgt könnte es mal mit dem Gewürz Asofoetida /Teufelsdreck probieren. In Indien verwenden einige Kasten keine Zwiebelgewächse, da der Geruch die Götter beleidigt. Diese verwenden zum Würzen dann besonders gerne Asofoetida. Einen Versuch ist es ja wert.

Möhre und Sellerie gehören zu den klassischen Sossen-Ansatz-Gemüsen dazu. Beide sind Histaminverträglich und ergänzen die Soße um Würze, Süße und Tiefe. Man muss ihnen auch etwas Zeit geben und sie schön langsam anrösten, so dass sie alle Inhaltsstoffe und Aromen voll entwickeln können. Wir brauchen jede Unterstützung, die wir kriegen können. Eine normale Tomate hat viele hundert Aroma- und Geschmacksstoffe. Besonders ist sie in der Kombination aus Süße und Säure. Die Paprika kommt dagegen etwas einfacher daher. Hat wenig bis gar keine Säure und neigt zu Bitterstoffen. Daher pimpen wir unsere Nomato Soße auch mit allem, was uns Süße, Fruchtaromen und Säure gibt, um den Geschmack der Tomate herzubasteln.



Zu diesen „Tuning“ Zusätzen gehört auch das Johannisbeergelee. Meine Oma und meine Mutter waren beide ganz großartige Köchinnen. Traditionelle deutsche Küche – aber sehr, sehr gut. Und ihre Soßen waren zum niederknien. Eines der Geheimnisse war das Johannisbeergelee. Selbstgekocht in Gläsern, hübsch



xenia's  
vegan  
punk  
food 



## Xenia Koch

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

beschriftet Seite an Seite standen sie im Vorratskeller. Und Johannisbeergelee haben sie immer besonders viel gemacht. Zum einen wurde es für die vielfältigen Torten als Füllung besonders geschätzt, aber eben auch als Abrundung des Geschmacks für alle dunklen Soßen. Den Tick habe ich übernommen. Und vor allem seitdem ich ohne Tomate koche ersetzt mir das dunkelrote, süß-saure Gelee die fruchtige Süße.

### Zutaten ca. 4 Portionen

1 Zwiebel/2 Frühlingszwiebeln/1/2 Stange Lauch

1 große Karotte

200g Sellerie

½ Bund Thymian (Oregano oder Rosmarin gehen auch gut)

3 EL Paprikamark

3-4 EL Johannisbeergelee

Salz, Pfeffer

Agavendicksaft

Apfelessig

1. Die Zwiebeln schön langsam in Öl anrösten. Lass dir Zeit, nimm mittlere Hitze. Ziel ist, dass die Zwiebeln goldbraun sind und sich gut um 1/3 im Volumen reduziert haben.
2. Karotte und Sellerie schälen und sehr fein würfeln. Zu den Zwiebeln dazu geben und weiter bei mittlerer Hitze langsam anrösten. Lass dem Gemüse Zeit, seine komplexen Aromen voll zu entfalten. Wenn die Möhre und der Sellerie auch feine Bräunung zeigen, das Paprikamark und das Gelee zugeben und Wasser drauf gießen, so dass eine sämige Soße entsteht.
3. Thymian von der holzigen Stielen zupfen und fein hacken. In die Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. jetzt noch ausbalancieren zwischen Süße, Frucht und Säure und mit Apfelessig und Agavendicksaft das Fein-Tuning machen.



Nomato Soße mit Popcorn Falafel.

Das Falafel Rezept ist auch auf der Stadtgarten Seite.

