

Tomaten für die Kosmetik

Tomatenmaske für unreine oder fettige Haut

1 Bio Tomate (oder frische Reste), ½ TL Löwenzahnhonig (Ersatz: Honig, Agavendicksaft, gutes Olivenöl), etwas Roggenmehl (falls die Mischung zu flüssig ist)

Tomate pürieren, dann mit Honig oder Öl mischen, ggf. etwas Mehl zugeben. Alles gut vermengen, für 15 – 30 Min. auf dem Gesicht lassen (auch Dekolleté & Hals) danach mit reichlich Wasser abwaschen.

Tomatenmaske für Mischhaut

1 Tomate (mittelgroß), 2 Petersilienzweige, 1-2 TL Olivenöl, 1-2 EL Dinkelmehl

Tomate, Petersilie, Öl in Mixer geben, mixen bis einheitliche Masse entsteht, Mehl zugeben, Maske auf Gesicht geben, 15 Min. einwirken lassen, mit genügend warmen Wasser abspülen.

Tomatenkur für längere Haare

3 Tomaten, 1 Eigelb, 1 TL flüssiger Honig

in Mixer geben, mixen bis einheitliche Masse entsteht, in die frisch gewaschenen handtuchtrockenen Haare & Kopfhaut geben, gute einmassieren, 30 Min. einwirken lassen, mit warmen Wasser abspülen. Wöchentlich wiederholen, um das Wachstum der Haare zu beschleunigen

Tomaten-Maske mit Haferflocken

Wenn die Haut zu Unreinheiten neigt, kann eine Maske aus Tomaten und Haferflocken Abhilfe schaffen. Zusammen mit der Petersilie und dem Honig reinigt und desinfiziert sie, ohne die Haut dabei zu reizen oder auszutrocknen. Für die Gesichtsmaske werden benötigt:

1 reife Tomate, 2 EL frische Petersilie, 1 EL feine Haferflocken,

1 EL Honig

Pinsel zum Auftragen

Die vier Zutaten werden zusammen in eine Schüssel gegeben und miteinander püriert. Anschließend wird die Maske mit einem Pinsel auf das saubere Gesicht aufgetragen. Die Augenpartie und die Lippen werden ausgespart. Nach einer Einwirkzeit von etwa 15 Minuten wird die Maske mit reichlich Wasser abgewaschen. Die Maske kann regelmäßig angewendet werden.

Tomaten-Maske mit Heilerde

Fettige Haut begünstigt, dass Pickel und Mitesser entstehen.

Überschüssigem Fett auf der Haut wirkt eine Gesichtsmaske aus folgenden Zutaten entgegen:

1 reife Tomate, 1 EL Heilerde, 1 EL Maismehl, 1 TL Wasser

Pinself zum Auftragen

Zunächst wird die Tomate eingeschnitten und für einen kurzen Moment in heißes Wasser gegeben. So lässt sich die Haut gut abziehen.

Anschließend wird die Tomate fein püriert. Wer keinen Mixer oder Pürierstab hat, kann die Tomate auch mit einer Gabel zerdrücken.

Das Tomatenmus wird dann mit der Heilerde, dem Maismehl und dem Wasser verrührt, bis eine gleichmäßige Paste entstanden ist.

Sollte die Mischung zu flüssig sein, kann etwas Mehl hinzugefügt werden. Ist die Mischung zu dick, hilft ein Schluck Wasser weiter.

Die Maske wird nun mit einem Pinsel auf das saubere Gesicht aufgetragen. Die Augen- und die Mundpartie werden dabei natürlich ausgelassen. Auf dem Gesicht sollte die Maske etwa 15 Minuten lang einwirken. Danach wird sie mit lauwarmem Wasser gründlich abgespült.

SOS- Tipp bei Pickeln

1 Tomate in Scheiben geschnitten werden. Mit den Tomatenscheiben werden anschließend die betroffenen Stellen eingerieben. Der überschüssige Tomatensaft wird dann mit einem Taschentuch abgewischt. Sollte eine Behandlung nicht ausreichen, kann sie mehrfach wiederholt werden. Zum Schluss kann die Stelle dann noch eingecremt werden.

Rezepte für 24. Aug. 2025

Tomatenmarmelade

1 kg Tomaten, 1 kg Gelierzucker, 10 g Zitronensäure, 1 TL Ingwerpulver

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Stängelansätze wegschneiden. Die Tomaten vierteln und pürieren und mit 500 g Gelierzucker, Zitronensäure und Ingwer unter Rühren aufkochen. Sobald die Masse zu kochen beginnt, den restlichen Gelierzucker hineinrühren. 10 Min. sprudelnd kochen lassen. In Gläser füllen und verschließen.

Fruchtiges Tomaten-Chutney (7 Gläser a 210 ml)

1 kg Tomaten, 350 g Zwiebel, 200 g säuerliche Äpfel, 350 ml Weißweinessig, 700 g Kandiszucker, 350 ml Weißweinessig, 1 TL Salz, 5 TL Paprika, 1 Msp. Chilipulver, 1 Msp. Nelken, 1 Msp. Piment

Tomaten erhitzen, überbrühen und die Haut abziehen. Fruchtfleisch vierteln, Kerne entfernen. Zwiebel würfeln, Äpfel schälen, Kerne entfernen, anschl. würfeln.

Tomaten, Zwiebel, Äpfel mit der halben Zuckermenge auf mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei einkochen. Den restlichen Zucker mit dem Essig aufkochen und 5-7 Min. kochen lassen. Essig zu Tomatenmasse geben und unterrühren.

Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Nochmals kurz aufkochen lassen und heiß in die Twist-off- Gläser füllen, sofort verschließen. Am Besten vor dem Verzehr 4 Wochen reifen lassen.

Tomaten-Relish (für 10 Gläser a 200ml)

100 g getrocknete Tomaten in Öl, 300 g Möhren, 150 g rote Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 1 EL Öl, 2 Pack. Passierte Tomaten (a 400 g), 25 ml Balsamicoessig, 75 ml Rotweinessig, ½ Pack. Gelierzucker (oder Zucker), 1 TL Salz, etwas Thymian, 2 EL frisches Basilikum.

Tomaten abtropfen lassen, klein schneiden. Möhren schälen, fein raspeln. Zwiebel kleinschneiden. Zwiebeln in Öl andünsten, Möhren und durchgepressten Knoblauch zugeben, gold-gelb andünsten. Passierte Tomaten, Tomatenwürfel, Essig zugeben. Zucker zugeben. Gewürze zugeben. Bei starker Hitze mind. 3 Min. kochen lassen. Evtl. nochmals nachwürzen. Heiß in Twist-off-Gläser füllen.

Umdrehen und mind. 10 Min. so stehen lassen.

Tomaten- Mango- Marinade (zum Einlegen oder zum Dippen)

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 150 g Mangofruchtfleisch, 2 rote Chili (oder 1 Msp. Chilipulver), 1 rote Paprika, 2 Tomaten, 2 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 2 EL Limettensaft, Salz

Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Chilis in feine Würfel schneiden, Tomaten klein hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel & Knoblauch glasig dünsten, Paprika, Chili zugeben und 5 Min. dünsten lassen. Danach Tomaten, Mango, Tomatenmark zufügen und weitere 5 Min. köcheln lassen. Mischung pürieren, mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Tomaten-Orangen-Dressing (für Salate)

4 Tomaten, 1 Orange, 1 Stiel Basilikum, 50 ml Tomatensaft, 2 EL Olivenöl, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer

Die Tomaten enthäuten und kleinschneiden, in einen Mixer geben, den Rest der Zutaten hinzufügen, alles mixen, mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Pizza - Waffeln mit getrockneten Tomaten

200 g mehliges Kartoffeln, Salz, 40 g getrocknete Tomaten (ohne Öl), 150 g Weizenmehl, 50 g Roggenmehl, 1 ½ TL Backpulver, 2 Eier, 60 g weiche Butter, ca. 250 ml Milch

Die Kartoffeln (ohne Schale) im Wasser weichkochen, auskühlen lassen und durch die Presse drücken. Tomaten in kleinen Würfeln schneiden. Beide Mehle, Backpulver, Salz trocken mischen. Mit Eiern, Milch, Butter glatt rühren. Kartoffeln, Tomaten zugeben.

Das Waffeleisen einfetten und portionsweise die Waffeln ausbacken.

Karamellierte Zwiebel

2 rote Zwiebel, 2 Schalotten, 60 g getrocknete Tomaten, 1 EL Butter, 6 Thymianzweige, 2 EL braunen Zucker, 2 EL Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer

Zwiebeln, Schalotten, Tomaten in kl. Würfeln schneiden, danach in Pfanne mit Butter dünsten. Thymian abzupfen, mit Zucker in Pfanne geben und karamellisieren lassen, mit Essig ablöschen. Salzen und pfeffern, abkühlen lassen.

Kalte Tomatensuppe (für 4 Personen)

3 Scheiben Toastbrot, 1 kg reife Tomaten, je 1 rote & grüne Paprika, 2 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Salatgurke, 1 TL klare Brühe, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 3 EL Rotwein- Essig, Zucker, Basilikum, frischer Zitronensaft

Toastbrot entrinden und in Wasser einweichen. Tomaten waschen, mit heißen Wasser überbrühen, abschrecken, enthäuten, kleinschneiden. Paprika, Knoblauch, Salatgurke kleinschneiden.

Zwiebeln, Knoblauch im Topf mit Öl glasig dünsten, Tomaten zugeben. Geschnittene rote Paprika, ausgedrücktes Brot zugeben und fein pürieren. Über Nacht kalt stellen.

Am nächsten Tag: Brühe in 3 EL heißem Wasser auflösen mit Essig in die kalte Suppe geben. Grüne Paprika, Salatgurke in feinen Würfeln schneiden, zugeben und mit restlichen Gewürzen pikant abschmecken.

Tomatenbutter

100 g weiche Butter, 3 getrocknete Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 50 g Tomatenmark, Salz, Pfeffer

Getrocknete Tomaten in feine Würfel schneiden, Knoblauchzehe pressen. Alles mit weicher Butter geben, Tomatenmark hinzufügen, gut durchmischen, mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Tomatenpesto

40 g Pinienkerne, 2 Knoblauchzehen, 50 g Parmesan, 150 g getrocknete Tomaten, 1 gehäufte TL Tomatenmark, ca. 10 – 12 EL Öl, Oregano, Salz, Pfeffer

Pinienkerne ohne Öl in Pfanne rösten. Knoblauch durchpressen, Parmesan fein reiben, getr. Tomaten fein würfeln.

Alles in einem Mixer geben, Öl, Tomatenmark zufügen. Mixen bis cremige Masse entstanden ist. Mit Gewürzen abschmecken.