



TOMATENSAUCE

Informationen:

- Für 4 Portionen
- Kostet etwa 1,10 € pro Person
- Die Zubereitungszeit liegt um die 60 Minuten

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 46
- KJ: 191
- Fett: 2,6 g
- KH: 4,1 g davon 3,4 g Zucker
- Eiweiß: 1,0 g

Alle Angaben sind Circa-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für die Tomatensoße:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1 kg reife Tomaten (oder Tomaten aus der Dose)
- 1 TL fein gehacktes frisches Basilikum (alternativ getrocknetes Basilikum aus dem Gewürzregal)
- 1 TL fein gehackter frischer Oregano (alternativ getrockneter Oregano aus dem Gewürzregal)
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz

- etwas Pfeffer aus der Mühle
-

Zubereiten:

Tomatensoße:

- Bringen Sie Wasser in einem Topf zum Sieden und drehen dann die Herdplatte auf mittlere Hitze.
- Entfernen Sie den Strunk der Tomate und schneiden Sie feine Schnitte in die Haut der Tomate ein.
- Geben Sie die Tomaten solange in das siedende Wasser, bis sich Teile der Tomatenhaut lösen (1-3 Minuten).
- Nehmen Sie die Tomaten aus dem heißen Wasser und geben diese dann in Eiswasser, damit sie wieder kalt werden.
- Nun mit einem Messer die Haut der Tomaten abziehen.
- Die gehäuteten Tomaten in grobe Würfel schneiden.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch (nicht pressen) fein hacken und im Öl anbraten.
- Dann die in Würfel geschnittenen Tomaten hinzufügen und zum Kochen bringen.
- Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.
- Dann alles mit einem Zauberstab grob zerkleinern.
- Basilikum, Oregano, Zucker, Salz und Pfeffer (aus der Mühle) dazugeben und alles verrühren.
- Weitere 10 Minuten auf ganz kleiner Hitze köcheln lassen.
- Abschmecken.