

Rohe Tomatensauce

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

700 g Tomaten (z. B. Peretti),
in Stücken

1 Knoblauchzehe,
gepresst

2 EL Basilikum,
grob geschnitten

½ TL Salz

wenig Pfeffer

Tomaten im Mixer fein pürieren, durch ein Sieb streichen. Knoblauch und Basilikum daruntermischen, würzen.

Hinweis: Die Sauce reicht für ca. 500 g Teigwaren.

Portion: 34kcal, F 1 g, Kh 6 g, E 2 g



Tomatensauce

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

1 EL Olivenöl

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen,
gepresst

4 EL Tomatenpüree

1 Dose gehackte Tomaten
(ca. 800 g)

1 Prise Zucker

½ TL Salz

wenig Pfeffer

1 Bund glattblättrige Petersilie,
fein geschnitten

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Tomatenpüree und Tomaten kurz mitdämpfen, würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Min. köcheln. Petersilie daruntermischen.

Hinweis: Die Sauce reicht für ca. 500 g Teigwaren.

Tipp: 2 rote Chilis, entkernt, fein gehackt, mit der Zwiebel und dem Knoblauch andämpfen.

Portion: 83kcal, F 3 g, Kh 10 g, E 3 g



Vegetarische Rezepte