

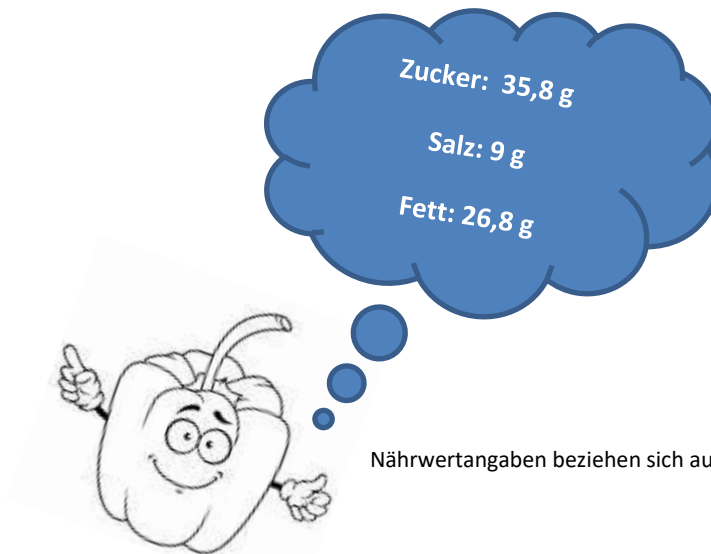
Einfache Tomatensoße

Dauer: 60 Minuten Portionen: 4



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:	Gemüse	Gewürze	Zusätzlich
	3 Stängel Stangensellerie	9 g Salz	500 ml passierte Tomaten
	1 Möhre	Pfeffer nach Geschmack	200 ml Gemüsebrühe
	1 Knoblauchzehe	4 g Zucker	2 El Tomatenmark
	1 Zwiebel	Kräuter (frisch oder trocken):	
		1 El Rosmarin	
		1 Tl Oregano	
		1 El Thymian	
		2 El Olivenöl zum Braten	



Nährwertangaben beziehen sich auf das ganze Gericht!

!!! In Tomaten steckt reichlich Vitamin C, Kalium, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe. Sie bestehen zu 94 % aus Wasser und haben nur 17 kcal je 100g. !!!



Zubereitung:

1. Gemüse waschen.
2. Stangensellerie und Möhre schälen und reiben.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Danach alles nach und nach in einem Topf, mit ein wenig Öl anbraten.
4. Wenn das Gemüse braun wird, das Tomatenmark dazu geben und kurz anrösten.
5. Die Gemüsebrühe und die passierten Tomaten hinzugeben.
6. Mit den Kräutern und Salz abschmecken. Dann 30 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.