

Rezept für Tomatensauce mit Kräutern

Du brauchst:

- Messer
- Scheidebretter
- einen großen Kochtopf
- einen Kochlöffel
- Sieb
- Knoblauchpresse
- eine Schüssel für Abfall
- einen Pürierstab

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 3 Esslöffel Öl
- eine Knoblauchzehe
- 1500 g Tomaten
- frische oder getrocknete Kräuter, z.B.:
- Rosmarin, Oregano, Thymian,
Basilikum
- Salz (ca. 1 Teelöffel)
- Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und klein schneiden.
2. Den Topf auf den Herd stellen, mittlere Hitze einstellen.
3. 3 Esslöffel Öl im Topf erhitzen.
4. Die Zwiebelstückchen hineingeben und unter Rühren anbraten.
5. Die Tomaten im Sieb abwaschen.
6. Die Tomaten grob zerschneiden und in den Topf geben. Große Hitze einstellen.
7. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse in den Topf pressen.
8. Frische Kräuter-Zweige und Basilikumblätter im Sieb abwaschen. Kräuter in den Topf geben.
9. Wenn die Sauce anfängt zu blubbern, mittlere Hitze einstellen.
10. Ungefähr 30 Minuten ohne Deckel kochen lassen, dabei häufig umrühren. Das Wasser soll verdampfen.
11. Die Kräuterzweige herausnehmen.
12. Die Sauce mit dem Pürierstab pürieren.
13. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Illustration: Lara Busecrus

Wenn du die Sauce ganz heiß in ein sauberes Glas mit Schraubdeckel füllst ist sie eine Weile haltbar. Stelle sie zur Sicherheit trotzdem in den Kühlschrank.