

Gesunde Soßen

Gesunde Tomatensoße



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 123 kcal

Kohlenhydrate: 16 g

Proteine: 7 g

Fette: 7 g

Zutaten für 4 Portion:

- 10 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Balsamico Essig
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 100 ml Wasser
- 1/3 TL Chilipulver
- 1 TL Oregano
- 1 TL Basilikum
- Salz, Pfeffer
- Ein paar Blätter frisches Basilikum (optional)



CA. 30 MINUTEN

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und beides fein würfeln.
2. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mit anbraten.
3. Mit Balsamico Essig ablöschen. Nun auch die stückigen Tomaten und 100 ml Wasser hinzugeben. Soße bei mittlerer Hitze offen 25 Minuten einköcheln lassen, dabei öfter umrühren.
4. Zum Schluss Tomatensoße mit Salz, Pfeffer, Chili, Oregano und Basilikum abschmecken. Wenn frisches Basilikum vorhanden ist, dieses kleinschneiden und unterrühren und etwas davon zum Garnieren verwenden.

Hinweis: Im Vergleich zu vielen herkömmlichen (Fertig-)Tomatensoßen ist diese hier ganz ohne Zucker! Solltest du es etwas süßer mögen, empfehlen wir einen Schuss Agavendicksaft anstelle von Zucker.

Passt zu: Pasta, Gemüsepfannen, Überbackenem oder auch zu Reisgerichten!

