

Tomatensugo

Gesünder und bewusster essen, Geld und Zeit sparen und Ressourcen schonen? Food Prep ist das Zauberwort! Das Konzept: Nach dem gut geplanten Einkauf werden verschiedene Gerichte vorgekocht, die dann an den darauffolgenden Tagen nach Belieben miteinander kombiniert gegessen werden können. So wartet immer etwas Leckeres und Abwechslungsreiches in der Lunchbox oder im Kühlschrank, und ganz nebenbei vermeidet man auch unnötige Abfälle von vergessenen oder abgelaufenen Lebensmitteln.

🕒 40 Minuten ||| Leicht 🌱 Vegetarisch



Bild: BVEO

Zubereitung

Tomaten waschen, putzen und Stielansätze entfernen. Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln.

Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Sellerie und Möhren putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Salbei und Thymian waschen und trocken schütteln. Salbeiblättchen in Streifen schneiden und vom Thymian die Blättchen abzupfen.

Oliveneröl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln, Tomatenmark, Lorbeerblätter und Honig anschwitzen. Sellerie und Möhren dazugeben und 3 Min. mitdünsten und danach Tomaten, Kräuter, 1 TL Salz und 100–120 ml Wasser dazugeben. Tomatensugo ohne Deckel bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln, bis das Gemüse gar ist. Evtl. etwas Flüssigkeit dazugeben. Sugo mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und genießen.

Zutaten für 4-6 Pers.:

- 2 kg reife Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 Möhren
- 4 Salbeiblätter
- 4 Zweige Thymian
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL Honig
- Meersalz und Pfeffer
- Zitronensaft

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 - 0

presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

www.deutsches-obst-und-gemuese.de