

Marias Gesundküche „hoch3“

Marias Gesundküche "hoch3" | Facebook

Klassische Tomatensauce

für den Vorrat, wenn's schnell gehen muss...

Zutaten für 5 Gläser á 440 ml

- 2 kg reife Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl
- 4 EL Tomatenmark
- 1 EL Honig
- Kräutersalz, Pfeffer, Pizzagewürz, italienische Kräutermischung

Die Tomaten vom Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch in Würfel schneiden und im Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark einrühren und leicht mit anschwitzen. Honig unterrühren und zum Schluss die Tomaten zugeben.

20 Minuten köcheln lassen.

Mit Kräutersalz, Pfeffer, Pizzagewürz-Mischung und italienischen Kräutern nach eigenem Geschmack lecker würzen.

TIPP:

Mit reichlich Kräutern kann den typischen Geschmack einer italienischen Tomatensoße viel harmonischer erreichen als mit viel Salz! Wenig oder kein Salz ist v.a. wichtig wenn Kleinkinder mitessen.

Die Einkochgläser und die Deckel mit kochend heißem Wasser ausspülen.

Die Tomatensauce in die Gläser füllen und gut verschließen.

Eine hohe Auflaufform in den Backofen stellen und die Gläser hineinstellen. Die Gläser dürfen sich nicht berühren!

Die Auflaufform zur Hälfte mit kochendem Wasser füllen.

Das Ganze bei 100 Grad Umluft 45 Minuten im Backofen einkochen.

Eingekocht ist die Tomatensauce monatelang haltbar.

