



Saucenbasis für Suppen und Tomatensauce

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (für 8 Personen):

1 kg Tomaten, 1 Sellerieknolle, 500 g Möhren, 2 Chilischoten (optional), 4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 2 EL Butter / Olivenöl
2 Liter Wasser

Zubereitung:

Für die perfekte Tomatensauce oder als Grundlage für Gemüsesuppen eignet sich die Saucenbasis. Diese kann auf Vorrat hergestellt werden und dann ganz leicht portioniert eingefroren werden.

1. Dazu den Sellerie und die Zwiebeln grob würfeln. In einem großen Topf etwas Fett erhitzen und das Gemüse darin braun schmelzen. Immer wieder rühren, damit das Gemüse nicht anbrennt, die Röstaromen aber trotzdem in das Fett gelangen. Die Karotten und die Tomaten ebenfalls grob würfeln und zum Gemüse geben. Die Chilischoten nach Wunsch in grobe Scheiben schneiden und dazugeben. Das gesamte Gemüse nochmals im Topf garen, bis die Tomaten Flüssigkeit verloren haben und weich sind. Dann mit dem Wasser aufgießen und alles kurz ein kochen.
2. Die Knoblauchzehen hinzugeben und mit einem Pürierstab oder im Mixer die Zutaten zu einer cremigen Masse mixen. Sollte die Konsistenz zu breiartig sein, mehr Wasser hinzugeben. Die Saucenbasis anschließend in gefrierfähige Boxen portionieren und nach Wunsch für Gemüsesuppen oder Tomatensauce auftauen.

Tomatensauce:

Die Saucenbasis aus dem Gefrierschrank nehmen und in einer Pfanne auf geringer Hitze zum Schmelzen bringen. Sobald die Saucenbasis flüssig ist, mit 500ml passierten Tomaten vermischen. Anschließend mit Oregano, Thymian, Majoran, Rosmarin und frischer gehackter Petersilie würzen. Etwas Kochsahne hinzugeben und kurz erhitzen. Passt perfekt zu Spaghetti.

Viele weitere tolle
Rezeptideen finden Sie auf