

Tomatensauce

von Natur aus reich an
Glutaminsäure gehören Tomaten
zu den besten pflanzlichen
Umami-Lieferanten

Zutaten (für 0,5 Liter)

- 100 ml Olivenöl
- ca. 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1,5 kg reife Tomaten
- 2 Lorbeerblätter
- Thymian, Rosmarin, Oregano und Basilikum, Lorbeer, Chilischote
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch farblos anschwitzen
- Zerkleinerte Tomaten, Lorbeer und Chili zufügen, alles kräftig verrühren
- Bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, mit dem Kartoffelstampfer oder Schneebesen grob zerkleinern
- Kräuter waschen, putzen und zerkleinern, nach 60 Minuten zur Soße geben
- Alles zusammen weitere 30-60 min köcheln lassen- bis die Soße eine sämige Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
- Für Variationen bieten sich zahlreiche weitere Produkte an: z.B. Staudensellerie, Möhren und Äpfel (als Zuckerersatz)
- Grundsoße für viele Ableitungen und als Ergänzung zu vielen Gerichten zu verwenden: Tomatenketchup, Pizzasauce, Gemüsepfannen und Gemüsesoßen
- In saubere Weckgläser eingefüllt und vakuumiert ist die Soße, im Kühlschrank, mehrere Monate haltbar.