



## Tomatengrundsauce

(nach Sizilianischer Art)

### Zutaten für ca. 12 Portionen:

6 El. Olivenöl  
3 Knoblauchzehen  
2 mittelgroße Zwiebeln  
2 Tl. Salz  
12-15 Frische Tomaten  
6 El. Tomatenmark  
2 Tl. Oregano  
2 Tl. Basilikum  
Salz und schwarzer Pfeffer  
(zum abschmecken)



### Vorbereitung:

Die Zwiebeln schälen und in ganz kleine Würfel schneiden, danach die Knoblauchzehen schälen, in kleine Stücke schneiden, dann mit 2 Teelöffeln Salz bestreuen und mit dem Messerrücken zerdrücken damit eine Paste entsteht. Die Tomaten enthäuten und entkernen, dann in kleine Würfel schneiden.

### Zubereitung:

Nun nehmen wir einen geeignet großen Topf oder eine hohe Pfanne, geben das Olivenöl hinein und erhitzen es. Wenn das Öl den Hitzegrad erreicht hat, geben wir zuerst die Zwiebeln, dann den zerriebenen Knoblauch hinein und schwitzen da glasig.

Nun geben wir das Tomatenmark hinzu und lassen alles unter umrühren etwas anbraten, danach geben wir die klein gewürfelten Tomaten hinzu. Unter umrühren geben wir das Oregano und Basilikum hinzu und schmecken das Ganze mit Salz und Pfeffer nach eigenem Geschmack ab. Zum Schluss lassen wir die Sauce unter ständigen umrühren etwas ein reduzieren.

Wenn die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat, vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Die Sauce kann so Portionsweise abgepackt und eingefroren werden, so ist sie für mehrere Wochen haltbar und kann für alle möglichen Gerichte Verwendung finden wie z. B. für Pizza, Tomatensuppe, Spagetti, usw.

Nährwerte pro 100gr.: kcal: 143 Eiweiß: 5,5gr. Kohlenhydrate: 26gr. Fett: 1,7gr.

