



### Tomatensoße aus frischen Tomaten

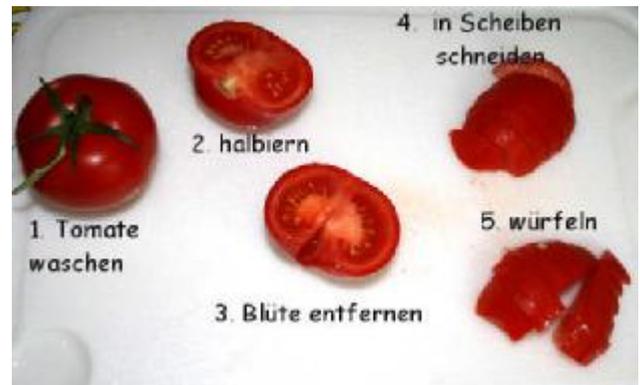


- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 kg reife Tomaten
- Salz, Pfeffer, Zucker
- getrocknete italienische Kräuter
- Oregano, Thymian

#### Vorbereitung

1. Zuerst müssen die Tomate enthäutet werden. Dazu gibt es einen Trick. Du ritzt den Tomaten mit einem Messer kreuzweise die Haut ein und bringst dann in einem Topf Wasser zum Sieden. Nun legst du die Tomaten für 2 - 3 Minuten ins Wasser, - lass sie aber nicht kochen - und gießt sie anschließend durch ein Sieb und spülst mit kaltem Wasser nach. So kannst du sofort und sehr leicht die Haut von den Tomaten abziehen.
2. Jetzt kannst du die Tomaten halbieren und dabei die innere Blüte heraus schneiden. Würfele sie und tue sie in einer Schüssel beiseite.
3. Schäle nun die Zwiebeln und den Knoblauch und schneide ihn in feine Würfel. Die Karotte wird geputzt und ebenfalls in feine Würfel geschnitten.

Du kannst aber auch reife Tomaten waschen und oben ein Kreuz einschneiden, um die Blütenreste zu entfernen. Jetzt reibst du sie auf der groben Reibe in eine Schüssel, so bleibt nur die Haut der Tomaten auf der Reibe zurück.



### Tomatensoße kochen

4. Gib das Olivenöl in einen Topf und erhitzte ihn auf mittlerer Stärke. Vorsicht: Heißes Fett spritzt, wenn man Wasser dazutut!
5. Zwiebel und Knoblauch in den Topf geben und andünsten bis sie glasig, d.h. nicht braun sind! Karotten dazugeben und etwas weiter schmoren lassen. Nun kannst du etwas Zucker, Kräuter und Salz dazutun. Die Soße sollte aber noch neutral schmecken, damit du sie später passend zum Gericht würzen kannst.
6. Nun kommt die Tomatenmasse dazu. Du kochst alles mindestens 20 Minuten zu einer sämigen Soße ein. Das Einkochen muss auf kleiner Kochstufe erfolgen, damit die Flüssigkeit langsam verdunstet. Die so reduzierte Tomatensoße wird in heiß gespülte Gläser gegossen und sofort verschlossen. So kann sie aufgehoben werden. Bei Bedarf kochst du die Soße kurz auf und schmeckst sie mit einigen Kräutern wie Oregano ab. Mit etwas Olivenöl angerichtet hast du eine tolle Tomatensoße zu deinen Spaghetti! Eine Portion Tomatensoße hat ca. 90 kcal und ca. 3 g Fett.