

VON GUTEM ELTERN



Blitz-Tomatensauce

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Menge: 4 Portionen

Zutaten

6 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Rosmarin, fein gehackt (oder 2 Zweige)
3 Datteln, fein gewürfelt
750 g Kirschtomaten, halbiert
150 ml Nudelkochwasser, gesalzen
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Olivenöl zum Abschmecken
400 g Pasta

Zubereitung

In einer beschichteten Pfanne Knoblauch, Rosmarin und Datteln bei mittlerer Hitze in Olivenöl anschwitzen. Währenddessen die Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen. Sobald der Knoblauch beginnt, braun zu werden, die Kirschtomaten hinzugeben und weiter anrösten. Nun mit dem Nudelkochwasser ablöschen und rund 20 Minuten sanft köcheln lassen.

Nach der Kochzeit mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.

Abwandlungen

Anstelle von Tomaten kann auch rote Paprika verwendet werden. Dazu mit einem Schuss dunklen Balsamico abschmecken.

Am Ende eine Handvoll Rucola unter die Tomatensauce mischen und kurz mitziehen lassen. Der Rucola sorgt für eine fein-herbe Note und einen farblichen Akzent in der Sauce.

Tipps

Die Tomaten immer mit sanfter Hitze garen, so wird der Geschmack intensiver.

Für den extra Tomatenkick, kurz vor dem Ablöschen 1 EL Tomatenmark zufügen.

Die Tomatensauce kann mit frischen oder getrockneten Kräutern und Gewürzen nach Wahl abgeschmeckt werden. Basilikum, Oregano, Rosmarin, Dill, Thymian oder Kräuter der Provence eignen sich hervorragend.

Die Tomatensauce lässt sich auch sehr gut einkochen oder einfrieren.

Püriert kann man sie auch prima als Suppe genießen. Dazu passt geröstetes Baguette.

Am besten mit veganem Parmesan servieren (Rezept für Nussparmesan siehe Ofenpaprika-Pasta).

Fruchtiges Tomatenketchup

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Menge: 2 kleine Schraubgläser

Zutaten

200 g Tomatenmark
1 kleine Zwiebel
4 Datteln
100 ml Ananassaft
150 ml Wasser
1 EL Balsamicoessig
1 EL Sojasauce
2 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

Die Zwiebel fein hacken und in einer kleinen Pfanne in Olivenöl glasig anschwitzen. Die gehackten Datteln zugeben und kurz mit anbraten. Im Anschluss das Tomatenmark zufügen und ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze sanft rösten. Mit Balsamicoessig und Sojasauce ablöschen, danach mit Ananassaft und Wasser aufgießen und rund 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Ketchup in ein sauberes Schraubglas füllen, abkühlen lassen und anschließend im Kühlschrank aufbewahren.

Abwandlungen

Für eine raffiniertere Note macht sich ein Stückchen geriebener Ingwer im Ketchup wunderbar. Einfach zusammen mit den Datteln in die Pfanne geben.

Für Gewürzketchup mit 1-2 TL Curry abschmecken.

Anstelle von Ananassaft kann auch Apfel- oder Orangensaft verwendet werden.

Tipps

Das selbstgemachte Ketchup schmeckt genial zu Kartoffeln aus dem Ofen, zu veganen Würstchen, auf Burgern oder Wraps.

Wer mag, püriert das Ketchup mit dem Stabmixer (oder in der Küchenmaschine) vor dem Abfüllen.