Rezept

Frühlingszwiebeln in Tomatensauce

Ein Rezept von Frühlingszwiebeln in Tomatensauce, am 24.05.2025

Zutaten

3 Bund	Frühlingszwiebeln
2 Zweige	Oregano
2 EL	Olivenöl
	Salz
1	Zweig Salbei
400 g	Tomaten
	1/8 l Fleisch- oder Gemüsebrühe
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen und von den Wurzelansätzen befreien. Am oberen Ende nur die welken grünen Stellen abschneiden. Die Kräuter waschen, Blättchen fein hacken. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

2. Das Öl in einem weiten Topf oder einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Kräuter darin andünsten. Tomaten untermischen, mit der Brühe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und offen bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. garen.

3. Zwiebeln untermischen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze noch einmal 15-20 Min. schmoren, bis die Zwiebeln bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm oder lauwarm servieren.