

Rezept

# Harissa-Tomatensauce

Ein Rezept von Harissa-Tomatensauce, am 20.04.2024

## Zutaten

- |   |   |
|---|---|
| <b>1</b> Zwiebel                          | <b>2</b> Knoblauchzehen                   |
| <b>4 Zweige</b> Thymian                   | <b>2 EL</b> Olivenöl                      |
| ½ TL Ceylon-Zimt                          | <b>1 TL</b> frisch gemahlener Kreuzkümmel |
| <b>1 EL</b> Tomatenmark                   | <b>2 TL</b> Harissa (scharfe Gewürzpaste) |
| <b>2</b> Dosen stückige Tomaten (à 400 g) | schwarzer Pfeffer                         |
| <b>1 TL</b> Agavensirup                   |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abstreifen und hacken.
2. Die Zwiebel im Öl glasig dünsten, Knoblauch 1 Min. mitdünsten. Mit Zimt und Kreuzkümmel bestreuen. Tomatenmark und Harissa zugeben, unter Rühren anrösten, bis es duftet. Die Tomaten dazugeben, aufkochen, salzen, pfeffern und mit dem Sirup abschmecken. Die Hälfte des Thymians untermischen. Etwa 10 Min. sanft köcheln lassen.