

Rezept

Prep-Tomatensauce

Ein Rezept von Prep-Tomatensauce, am 15.01.2025

Zutaten

1 Bund Suppengrün (z. B. Möhren, Sellerie, Lauch, Petersilie)	200 g Kirschtomaten
Salz	4 EL Rapsöl
50 g Tomatenmark	Pfeffer
1 TL Fenchelsamen	750 ml Tomatensaft
150 g Walnüsse	2 EL Honig
	100 g Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße 8 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal, 21 g F, 5 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Suppengrün waschen. Möhren schälen, Sellerie putzen, beides grob raspeln. Den Lauch längs vierteln und in dünne Ringe schneiden. Petersilie mitsamt Stängeln hacken. Die Tomaten waschen, einpiksen und mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer in einer feuerfesten Form mischen. Im heißen Ofen (Mitte) etwa 20 Min. backen.
2. Inzwischen übriges Öl in einem großen, flachen Topf oder einer großen, tiefen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Wenn es zu bräunen beginnt, Tomatenmark dazugeben und kurz weiterbraten. Dann Tomatensaft und Fenchelsamen dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 20 Min. garen.
3. Deckel abnehmen, Honig dazugeben und mit Spritzschutz noch etwa 10 Min. einkochen lassen. Inzwischen die Nüsse hacken und in einer Pfanne anrösten, bis sie duften.
4. Die Sauce mit Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken und nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Mit den Walnüssen und den Ofentomaten toppen und zu Pasta servieren.