Rezept

Vegane Tomatensauce

Ein Rezept von Vegane Tomatensauce, am 06.07.2025

Zutaten

600 g	Tomaten
1	Knoblauchzehe
1 EL	Tomatenmark
	Pfeffer
100 g	Zwiebeln
30 g	milchfreie Margarine
je 1/2 - 1 TL	getrockneter Oregano und getrocknetes Basilikum
	Jodsalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, dann häuten und ohne die Stielansätze würfeln.

2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Nun den Knoblauch, die Tomatenwürfel und das Tomatenmark dazugeben.

3. Die Sauce aufkochen lassen und mit den Kräutern, Pfeffer und Jodsalz abschmecken. Die Allround-Sauce schmeckt zu Bratlingen und Nudeln, aber auch als Pizzasauce, in einer Lasagne und zu gefüllten Zucchini.