

Rezept

Würzige Tomatensauce

Ein Rezept von Würzige Tomatensauce, am 09.06.2026

Zutaten

2	Knoblauchzehen	1 EL	Kapern
2 EL	entsteinte Oliven	1	Sardellenfilet in Öl
4 EL	Olivenöl	1 TL	getrockneter Thymian
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)		Salz und Pfeffer
	Zucker		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Kapern, Oliven und Sardellenfilet ebenfalls hacken.
-
2. Knoblauch im Öl andünsten, Kapernmischung dazugeben. Den Thymian zerreiben, mit den Tomaten untermischen. Offen bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Passt zu Thunfisch, Schwertfisch, Rotbarben oder Rindersteaks.