

Einfache Tomatensauce



vegetarisch

kleinkindtauglich

Thermomix

Einfache Tomatensauce - schnelles Rezept, das nicht nur Kinder lieben

Nudeln mit Tomatensauce sind wohl der Klassiker unter den Kinder- und Alltagsgerichten und auch bei uns kommen sie sehr oft auf den Tisch. Tomatensauce selber machen ist gar nicht schwer und dauert nicht länger als die Kochzeit der Nudeln.

Es gibt auch köstliche Varianten im Glas - beim Blick auf die Inhaltsangaben kommt dann aber schnell das Gruseln, denn sie enthalten leider viel versteckten Zucker. Auch meine Tomatensauce wird mit etwas Zucker milder - der Unterschied ist aber, dass ich beim Selberkochen genau den Überblick habe, wie viel ich verwende. Und es geht auch komplett ohne.

• Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- etwas Olivenöl
- 500 ml passierte Tomaten
- 1 TL [Gemüsepaste](#) oder -instantbrühepulver
- beliebige Kräuter wie Oregano oder Basilikum
- eventuell etwas Zucker

So machst du eine einfache Tomatensauce selber

1. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel.
2. Gib sie mit etwas Olivenöl in einen kleinen Topf und schwitze sie goldgelb an.

3. Rühre dann das Tomatenmark ein und gieße die passierten Tomaten an.
4. Löse die Gemüsepaste in etwas Wasser auf und gib sie mit in den Top. Lass die Sauce nun für 5 Minuten köcheln und püriere sie.
5. dann fein. Schmecke sie mit Salz und eventuell etwas Zucker ab. Auch frische Kräuter eignen sich wunderbar als Einlage.

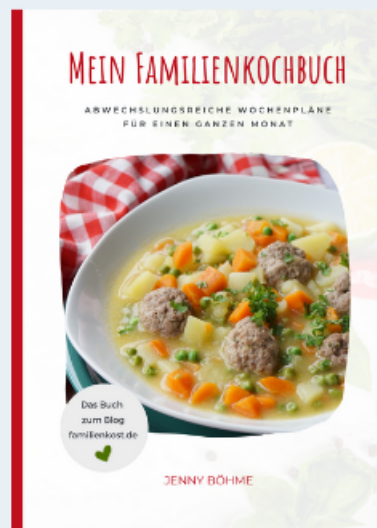
Zubereitung mit dem Thermomix

1. Schäle die Zwiebel und gib sie geviertelt in den Mixtopf. Zerkleinere sie **5 Sekunden auf Stufe 5**.
2. Füge etwas Olivenöl hinzu und dünste die Zwiebel für **3 Minuten bei Varoma auf Stufe 2**.
3. Gib das Tomatenmark hinzu und röste es für **eine weitere Minute bei Varoma auf Stufe 2**.
4. Füge die passierten Tomaten und die Gemüsepaste hinzu.
5. Koche die Sauce **8 Minuten lang auf Stufe 2 bei 100°C**.
6. Püriere sie dann **30 Sekunden auf Stufe 7**.
7. Schmecke sie zum Schluss mit Salz und Zucker ab.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Variationsideen

- Verwende statt der passierten Tomaten frische Tomaten oder Tomatenstücke aus der Dose.
- Rühre etwas Sahne in die Sauce.
- Lass einige Mozzarellastückchen in der Tomatensauce schmelzen.
- Etwas Frischkäse macht die Sauce cremiger.
- Brate mit den Zwiebelstückchen auch einige Möhren- oder Zucchiniwürfel an.
- Ergänze die Zwiebel um 1-2 Knoblauchzehen.