



GEMÜSESAUCE

Zutaten:

1,5 kg frische Tomaten
1 kg Zucchini
200 g Zwiebel
250 g Karotten
1 rote Paprika
1 Chilischote
4 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
3 EL Tomatenmark
1 Handvoll Basilikumblätter
1 Handvoll Rosmarinnadeln
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen und in jede Tomate mit einem scharfen Messer ein Kreuz einschneiden.
2. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen.
3. Die Tomaten 3 Minuten in das kochende Wasser geben, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken. Anschließend die Haut abziehen und in Würfel hacken. Dabei kann viel Wasser austreten, davon den Großteil weggießen und die Tomatenwürfel auffangen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
5. Karotten und Paprika ebenso würfelig schneiden.
6. Zucchini auch in Würfel schneiden.
7. Rosmarinnadeln hacken.
8. In einem beschichteten Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten, bis sie weicher sind aber noch nicht braun.
9. Karotten, Paprika und Rosmarin zugeben und 5-10 Minuten mitbraten.
10. Zucchiniwürfel zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren und die Tomatenwürfel zugeben.
11. Zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend noch 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.
12. Basilikumblätter grob hacken und unterrühren.
13. Mit einem Pürierstab alles pürieren. Wer mag kann das ganz fein machen oder auch eher grob, um noch ein paar Gemüsewürfel zu behalten.
14. Nun tiefkühlen oder einwecken wie oben beschrieben.