



Abruzzesisches Grundrezept: Tomatensauce

Die Tomaten vierteln, den Strunk entfernen, in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Tomaten sehr weich sind. Die Tomaten passieren, z. B. mit der „Flotten Lotte“.

In einem Topf 2 bis 3 Eßlöffel Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Karotten, Sellerie und Knoblauch putzen. Alles klein schneiden, im Öl glasig dünsten und mit der Tomatensauce aufgießen. Jetzt Salz nach belieben hinzufügen. Bei leicht geöffnetem Deckel die Sauce köcheln lassen, bis sich ein cremiger „Sugo“ entwickelt. Nochmals mit Salz abschmecken und zum Schluss noch einen Schuss Olivenöl hineingeben.

Dieses Grundrezept kann man mit Chili würzen - als Arrabiata Sauce oder mit Thunfisch und Kapern würzen oder mit angebratenem Hackfleisch weiter köcheln lassen ... einfach und köstlich!

Guten Appetit



Gelingt leicht in 60 Minuten

Zutaten:

- 4 kg reife, weiche Tomaten**
- 3 Zwiebel**
- 2 Karotten**
- 4 Knoblauchzehen**
- 2 Stangen Sellerie**
- Salz**
- Olivenöl**

