

Lieblingsrezept

Zutaten

- ✓ 750g Strauchtomaten
- ✓ 250g Paprika, rot
- ✓ 300g Zwiebeln
- ✓ 4 Knoblauchzehen
- ✓ 4 EL Olivenöl
- ✓ 1 Flasche Tomatenpassata „bioladen“
- ✓ 1 EL Rohrohrzucker
- ✓ 1 EL Oregano, getr.
- ✓ 2 Lorbeerblätter

So gelingt das Tomaten-Sugo:

Paprika putzen und vierteln. In kochendem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren, herausnehmen, abschrecken und häuten. Tomaten ebenfalls in dem kochenden Wasser kurz blanchieren, abschrecken und pellen. (bitte **nicht** kreuzweise einschneiden, das klappt auch so prima, man muss ja kein überflüssiges Wasser an das Fruchtfleisch lassen). Paprika und Tomaten würfeln. Zwiebeln und Knoblauch pellen und klein würfeln.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, Tomaten- und Paprikawürfel zugeben, den Zucker hinzufügen und alles 2-3 Minuten schmoren lassen. Dann die passierten Tomaten angießen und Oregano und Lorbeerblätter in die Sauce geben. Alles mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken und auf kleiner Stufe ca. 2-3 Stunden köcheln lassen.

Das Sugo ist eine leckere Pastasauce, schmeckt auf der Pizza und ist köstlich zu Gemüse wie Zucchini oder Auberginen. In gut verschließbaren Gläsern lässt er sich im Kühlschrank einige Tage aufbewahren.

