



© Catkin – pixabay.com

FRUCHTIG BUNTE TOMATENSOSSE (10 Kinderportionen)

Zutaten:

1 große Zwiebel, 250 g Staudensellerie, 3 große Möhren, 2 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark, 400 g Tomaten, 400 ml Gemüsebrühe, 250 ml passierte Tomaten, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum (frisch)

So wird's gemacht:

Die Zwiebel, den Staudensellerie und die Möhren schälen, in kleine Würfel schneiden und im Olivenöl anschwitzen. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anbraten. Anschließend die Tomaten einritzen und kurz in wallendes Wasser geben. So lassen sie sich nun leichter schälen; anschließend würfeln, zum Gemüse geben und mit der Brühe sowie den passierten Tomaten auffüllen. Kurz aufkochen, aber so, dass das Gemüse noch Biss hat. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer sowie dem Oregano nach Belieben würzen. Das frische Basilikum hacken und auf die Soße streuen.

Tipp:

- Dazu passen prima Vollkornnudeln (Spiralen oder Schmetterlinge). Diese entsprechend in Salzwasser kochen.
- Statt des Staudenselleriees eignen sich auch Zucchini sehr gut als weitere Gemüseeinlage.