

Tomaten-Sauce aus passierten Tomaten

Bei mir essen alle Kinder am liebsten eine einfache Tomatensauce. Sie mögen zwar den Geschmack von Knoblauch und Zwiebeln. Aber viele Kinder an meinem Tisch mögen die grossen Stückchen auch die grossen Tomatenstücke darin nicht. Auch mit italienischen Kräutern bin ich sparsam oder lasse sie ganz weg, wenn ich eine Sauce für Kinder mache. Kräuter lasse ich am Stück, damit ich sie wieder herausfischen kann oder ich mahle getrocknete Kräuter ganz fein. Zucker braucht es für meinen Geschmack und scheinbar auch für die Kinder, die an meinem Tisch essen, nicht.

Zutaten:

- Ca. 660ml passierte Tomaten (ohne grosse Tomatenstückchen)
- Eine Knoblauchzehe
- Eine kleine Zwiebel
- Feingemahlene Kräuter (z.B. [KinderTomatenSaucenKräuterSalzMix à la Sonja](#), Herbamare oder [Bärlauchmix von Swiss Alpine Herbs](#))
- Vier grosse Blätter Basilikum (je nach Jahreszeit)
- Olivenöl

Zubereitung

Die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Die kleine Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden.

Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne geben. Die Knoblauchstücke dazugeben.

Die Zwiebeln mit der Knoblauchpresse zerdrücken, so dass nur der Zwiebelsaft ins Öl träufelt. Die restlichen

Zwiebelstückchen in der Knoblauchpresse brauche ich für andere Saucen. Das Ganze erhitzen und leicht andünsten.



Oliveneröl, Zwiebelsaft und Knoblauchhälften

Zwei gestrichene Teelöffel Kindertomatensaucen-Mix, die passierten Tomaten und etwa fünf Esslöffel Wasser dazugeben.

Ich schmecke die Sauce mit frischen ganzen Basilikumblättern ab.

Alles gut umrühren und ca. 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Die Basilikumblätter und den Knoblauch fische ich vor dem Servieren heraus. Diese und die "Zwiebelreste" verwende ich für andere Saucen.



Dazu passen Teigwaren, Couscous oder Polenta. Diese Sauce verwende ich auch für Tomatenrisotto, für Lasagne, für Gemüsefüllungen oder für Pizza.