Winterliche Tomaten-Oliven-Sauce

Italienische Küche mag ich sehr. Pasta und Pizza esse ich gerne und mache möglichst oft viel selber. Für die Kinder koche ich für Pasta eine einfache Tomaten-Sauce, während ich für „ältere“ Kinder eine etwas rassigere Sauce zubereite. Im Sommer sind die Zutaten dafür etwas anders als im Winter. Hier ist das winterliche Rezept mit getrockneten Kräutern und Pelati. Unsere letzten nachgereiften Datteltomaten aus dem Garten gebe ich solange der Vorrat noch reicht mit den Oliven dazu. Zum Essen sind sie leider nicht mehr geeignet.

Zutaten

- 800g (=2 Gläser) Pelati im Glas (oder in der Dose)
- Tomatenmark
- Zwei Knoblauchzehen
- Eine grosse Zwiebel
- Oliven
- Getrocknetes Chili
- Italienische Kräutermischung
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl (von den Oliven, wenn diese in Öl eingelegt sind)

Zubereitung

Die Knoblauchzehen und die Zwiebel möglichst klein schneiden.

Ev. Pelati ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Die Oliven entkernen (falls sie es noch nicht sind) und vierteln.

Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne geben. Knoblauch und

Zwiebeln darin goldgelb anbraten.

Zwei Esslöffel Tomatenmark dazu geben und kurz mitdünsten.

Italienische Kräutermischung, getrocknetes Chili, Salz und Pfeffer beifügen und mischen. Pelati und ca. 2dl Wasser dazu fügen.

Wenn ich für die Kinder eine eigene Sauce mache, gebe ich die Zwiebel- und Knoblauchreste der Kindertomatensauce dazu.

Wenn die Sauce köchelt, die Oliven beigeben. Die Sauce mindestens 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.

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

Kinder-Tomaten-Saucen-Kräuter-Salz-Mix

Im Frühjahr trockne ich gesammelte Bärlauchblätter, das Grün der Frühlingszwiebeln und Schnittlauch aus unserem Garten. Über den Sommer hinweg kommen noch weitere Kräuter und auch Gemüse dazu, welches ich entweder an der Luft und in der Sonne oder im Dörrex trockne und haltbar mache. In der kalten Jahreszeit mahle ich die Kräuter und stelle damit Kräutermischungen, Kräutersalzmischungen und Teemischungen her. Die „Frühlingskräutermischungen“ haben gerade in der Spätherbst- und Winterzeit Hochbetrieb bei uns. Ich mache gerne Kräutersalzmischungen. Aber natürlich kann man das Salz auch weglassen und hat dann eine Kräutermischung.

Die gut getrockneten Gewürze in grossen Stücken verschliesse ich in Glasbehälter bis ich sie mahle.

Zutaten

- 3 Teile Meersalz
- 3 Teile getrockneter Bärlauch und/oder getrocknetes Zwiebelgrün
- 1 Teil getrocknetes Basilikum
- 1 Teil getrocknete Karotten
- 1 Teil getrockneter Schnittlauch
- 1 Teil getrocknete Peperoni (oder Peperoncini, wenn ich die Mischung scharf haben möchte, was sich dann für Kinder nicht mehr eignet)

1 Teil = 2 gestrichene Teelöffel und füllt ein 100ml Glas

Zubereitung

Die getrockneten Gewürze mit der Hand etwas zerreiben und einzeln mit dem Mixer oder im Mörser mahlen.

Getrocknete Zutaten mit dem Meersalz vermischen.

Bevor ich meine Kräuter selber trocknete und mixte, kaufte ich bei Swiss Alpine Herbs meine Kräuter ein.

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
- Feingemahlenes Kräutersalz (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.

Olivenöl, 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.

Sonnenblumenkern-Aufstriche

Da ich Süsses nicht mag, liebe ich pikante Brotaufstriche. Die Hefeaufstriche (z.B. Tartex) oder Mayonnaise schmecken mir jedoch nicht so und deshalb erfand ich diese Brotaufstriche. Sonnenblumenkernaufstriche sind einfach herzustellen.

Zutaten für Grundmasse:

- 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- Wasser

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne ca. 15 Minuten in Wasser einlegen.

Weitere Zutaten (je nach Aufstrich) klein schneiden.

Das Wasser abgiessen und alle Zutaten (je nach Aufstrich) in den Mixer geben und mixen. Ich habe mit verschiedenen Zutaten ausprobiert. Man kann gut nach seinem eigenen Geschmack weitere Zutaten zugeben oder auch weglassen. Falls der Aufstrich zu dick ist, noch etwas Wasser beigeben, falls zu dünn, noch mehr Sonnenblumenkerne beigeben.

Zutaten für Kräuter-Aufstrich:

- Doppelte Menge der Grundmasse
- Frische Kräuter je nach Geschmack und Saison (z.B. Brennnesselsamen, Origano, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Liebstöckel, Karottenkraut, Knoblauch, Salbei, Schnittlauch, Petersilie, Koreander, Bärlauch…) Die starken Kräuter wie Liebstöckel oder Rosmarin nur sehr wenig beigeben, dafür darf es von den anderen Kräutern mehr drin haben.
- Frische Blüten je nach Geschmack und Saison (z.B. Lavendel, Kapuzinerkresse, Ringelblumen, Zucchettiblüten, Gänseblümchen, Stiefmütterchen, Tagetes, …)
- Salz

Zutaten für Oliven-Aufstrich:

- 1 Portion Grundmasse
- 5 bis 8 Oliven
- 5 kleine Tomaten oder 1 grosse Tomate oder 3 getrocknete Tomaten
- Basilikum
- Salz

Zutaten für Peperoncini-Aufstrich:

- 1 Portion Grundmasse
- 5 in Öl eingelegte Peperoncini
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzeh
- Basilikum
- Salz

Zutaten für Randen-Aufstrich:

- 1 Portion Grundmasse
- 100 g gekochter, geschälter Randen (mittelgrosser Randen)
- 1 Schalotte (kleine Zwiebel)
- 1 Teelöffel Olivenknoblauchöl oder 1/2 Zehen frischer Knoblauch mit Olivenöl
- 1 Kaffeelöffel Baumnussöl oder Zitronenolivenöl
- Gewürze nach Belieben (Salz, etwas Pfeffer, Kräuter)

Die Aufstriche können auch als Dipsaucen verwendet werden oder passen gut zu Grilladen.

Sonnenblumenkern-Aufstiche

Backofenkartoffeln

Backofenkartoffeln ist eines der liebsten Essen meiner Kinder und Tageskinder. Dazu gibt es verschiedene Dips, Ketchup und saisonales Gartengemüse. Die Backofenkartoffeln sind auch kinderleicht zum Zubereiten. Mein Sohn kann sie bereits selbständig herstellen.

Zutaten:

- 1kg Kartoffeln
- 5 Esslöffel Öl (Sonnenblumenöl)
- Getrocknete Kräuter wie Petersilie, Basilikum und/oder Origano
- Salz
- 1 Esslöffel Paprika (edelsüss oder scharf)

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen. Man kann sie auch schälen. Ich verwende die Kartoffeln jedoch mit der Schale. Die Kartoffeln halbieren und in ca. 1cm dicke Streifen schneiden.

Die Kartoffeln auf ein Blech auslegen. Ich bedecke zuvor jeweils das Blech mit Backtrennfolie. Man kann das Blech jedoch auch einfetten.

Die Kartoffeln mit den getrockneten Kräutern würzen und das Öl dazugeben.

Alles gut mischen und während ca. 40 Minuten im Backofen in der Mitte bei 200°C backen. Gelegentlich die Kartoffeln mischen.

Die goldgelb gebackenen Kartoffeln salzen und mit Paprika würzen.

Dazu passen meine Aufstriche und Dip-Saucen.