

Flos sommerliches Tomatensugo

Zutaten

- ✚ **750g frische Tomaten**
- ✚ **1 Karotte**, dünn in Scheiben geschnitten oder gewürfelt
- ✚ **2-3 EL Olivenöl**
- ✚ **1 Knoblauchzehe**, klein gehackt oder gepresst
- ✚ **1 kl. Zwiebel**, klein gewürfelt
- ✚ div. Blätter **frisches Basilikum**, klein gehackt
- ✚ 1 kl. TL getrockneter **Thymian**, gerebelt
- ✚ 1 TL getr. **Rosmarin**, gerebelt (wenn verfügbar: frischen Rosmarin, klein gehackt)
- ✚ 1 gr. TL getr. **Oregano**
- ✚ 1 gestr. EL **Tomatenmark** (optional: + 1 gestrichener EL Tomatenketchup)
- ✚ **Pfeffer & großzügig Salz**

Als Variation -> Thunfischsugo:

- ✚ *1 Dose Thunfisch naturell*

*Von großer Hilfe ist es, einen Stab-/Püriermixer zur Hand zu haben
Fehlt dieser, sind die Tomaten nach dem Schälen klein zu würfeln.*

Zubereitung

Die Tomaten in Salzwasser ein paar Minuten leicht köcheln lassen, damit sich die Haut leichter ablösen lässt. Kalt abschrecken, schälen und den grünen Kern entfernen.

Derweil das Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Zwiebel und Knoblauch beifügen und anrösten. Karotten dazugeben und weiter anrösten, bis der Zwiebel glasig-bräunlich verfärbt. Nun die Tomaten beifügen und mit dem Stabmixer zerkleinern, bis eine gleichmäßige dicke Konsistenz erreicht ist. Die Kräuter, Saucen und Gewürze beifügen und abschmecken. Mit den Kräutern ruhig sehr großzügig umgehen, sie sind essentiell für den guten Geschmack.

Auf kleiner Flamme einige Minuten köcheln lassen, bis eine schön dicke Konsistenz erreicht ist.

Empfehlenswert dazu ist frisch geriebener Parmesan, als Nudelsorte bieten sich neben Spaghetti auch Spaghettoni an (11min Kochzeit).