

Tomatensoße

ZUTATEN

2,5 kg Suppentomaten
4 Knoblauchzehen
1 Bund Kräuter (Rosmarin,
Thymian, Majoran, Oregano)
½ TL Kräutersalz
1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Paprikapulver mild
2 EL Rapsöl zum Andünsten

ZUBEREITUNG

Suppentomaten waschen, Stielansatz und braune Stellen entfernen, vierteln oder achteln je nach Größe. Knoblauch pressen, in Öl andünsten, geschnittene Tomaten dazugeben, Gewürze im Bund dazu geben. In geschlossenem Topf ca. 30 Min köcheln lassen, immer wieder umrühren.

Durch die Hitze werden die Zellwände der Tomaten aufgebrochen und der darin enthaltene rote sekundäre Farbstoff Lycopin wird frei, was die Tomatensauce noch wertvoller macht.

Twist-off Gläser oder Weckgläser – je 500 ml – sowie Deckel gründlich spülen, feucht auf sauberes Geschirrtuch stürzen. Deckel von Twist-off-Gläsern oder Gummiringe für Weckgläser 5 Minuten auskochen.

Kräuterzweige aus Tomatensauce entfernen, gekochte Tomaten pürieren
Sofort heiß in vorbereitete Gläser randvoll füllen. Deckel auf Gläser schrauben.

Für Haltbarkeit pasteurisieren: je nach Gebrauchsanweisung Backrohr
Gläser auf einem tiefen Backblech in ca. 1 bis 2 cm tiefes Wasserbad stellen und bei 180 °C ca. 30 bis 60 Minuten erhitzen.

Menge ergibt ca. 4 Gläser.

Quelle: Birgit Ingerl, Staatl. Landwirtschaftsschule Abteilung Hauswirtschaft in Landshut

