

## Tomatensoße, einfach

Hauptgericht 10

Zutaten	Detail	Rezeptmenge (KG / L / ST)
Gemüsebrühe Bio		0,200
Jodsalz		0,001
Maisstärke		0,020
Oregano		0,001
Pfeffer, gemahlen		0,001
Rapsöl		0,015
Thymian		0,001
Tomaten, gehackt, Ds		0,200
Tomatenmark, Bio		0,005
Zucker		0,005
Zwiebeln		0,050

Die Zwiebeln waschen, abziehen, waschen und fein gewürfelt in dem Öl anschwitzen, Tomatenmark mit anschwitzen. Gemüsebrühe und gehackte Tomaten zufügen, aufkochen, würzen und weich köcheln lassen. Vor dem Servieren mit der angerührten Stärke sämig abbinden, abschmecken und anrichten.

Allergene aus Gemüsebrühe.  
Tomaten, Ds.: Säureregulator Citronensäure

Einstufung	Allergene					
Normal	<input checked="" type="checkbox"/> Gluten	<input type="checkbox"/>	Schalenfrüchte	<input type="checkbox"/>	Krebstiere	<input type="checkbox"/>
Muslimisch	<input checked="" type="checkbox"/> Weizen	<input checked="" type="checkbox"/>	Mandeln	<input type="checkbox"/>	Eier	<input checked="" type="checkbox"/>
Laktosefrei	<input checked="" type="checkbox"/> Dinkel	<input type="checkbox"/>	Paranüsse	<input type="checkbox"/>	Fisch	<input type="checkbox"/>
Muslimisch-Lfr	<input checked="" type="checkbox"/> Einkorn	<input type="checkbox"/>	Haselnüsse	<input type="checkbox"/>	Erdnüsse	<input type="checkbox"/>
Vegetarisch	<input checked="" type="checkbox"/> Emmer	<input type="checkbox"/>	Walnüsse	<input type="checkbox"/>	Soja	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Khorasan (Kamut)	<input type="checkbox"/>	Cashewnüsse	<input type="checkbox"/>	Sellerie	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Roggen	<input type="checkbox"/>	Pecannüsse	<input type="checkbox"/>	Senf	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Gerste	<input type="checkbox"/>	Pistazien	<input type="checkbox"/>	Sesam	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Hafer	<input type="checkbox"/>	Macadamia- / Queenslandnüsse	<input type="checkbox"/>	Schwefel	<input type="checkbox"/>
	Milch	<input checked="" type="checkbox"/>			Süßlupinen	<input type="checkbox"/>
	Laktose	<input type="checkbox"/>			Weichtiere	<input type="checkbox"/>
	Milchweiß	<input type="checkbox"/>			weitere Zusatzstoffe	<input checked="" type="checkbox"/>

1a, 2, 5, 8, 9, 10, 20