

# Tomatensoße

Für 4 Personen

## Zutaten:

- ✓ 1 El Rapsöl oder Olivenöl
- ✓ 1 El Tomatenmark
- ✓ 1 El Mehl
- ✓ Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
- ✓ 100ml Wasser
- ✓ 500g passierte Tomaten
- ✓ Evtl. Oregano und/oder Basilikum
- ✓ 2 El Sahne

## Zubereitung:

- ✓ In einem Topf das Öl, Tomatenmark, Mehl, Salz, Pfeffer und Zucker mit einem Schneebesen verrühren
- ✓ Die Masse im Topf langsam erwärmen und unter Rühren die Flüssigkeit angießen
- ✓ Passierte Tomaten zufügen und unter Rühren zum Kochen bringen
- ✓ Zum Schluß noch Sahne einrühren und abschmecken

## Tipp:



- ✓ Zwiebelwürfel und Knoblauch zufügen
- ✓ 1 Tasse gekochte Tellerlinsen zufügen für Linsenbolognese

## Nährwerte pro Portion:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	g	g	g

**Cornelia Bartels**  
**Diätassistentin**  
**Ernährungsberaterin/DGE**