

Zucchini-Tomatenjus

Rezept für 10 Portionen
Dauer: ca. 10 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Lorbeerblatt / Lorbeerblätter	
Thymian	
Rosmarinzweige	2 Stk.
Currypaste	3 Teelöffel
Gemüsesuppe / Gemüsebouillon / Gemüsebrühe / Gemüsefond	2 Teelöffel
Zwiebeln	1 Stk.
Geschälte Tomaten / Pelati	2 Dose(n) / Becher
Kartoffelpüreepulver	2 Esslöffel
Salz	
Frisch gemahlener Pfeffer	

Zubereitung:

Einfach lecker und fast keine Kalorien!

2 große Dosen geschälte Tomaten in einen Topf geben,
die Zwiebel kleinhacken
und zu den Tomaten geben.

Den Topf erhitzen,
dann 2 Würfel Gemüsebrühe hinzufügen
und 2-3 TL scharfe gelbe Curry-Paste.

1-2 Zucchini (je nach Größe) in kleine Würfel schneiden,
mit reichlich frischem Rosmarin,
Lorbeerblättern,
Origano
und Thymian
ebenfalls in den Topf geben.

1-2 Stunden leicht vor sich hinköcheln lassen.
Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Kartoffelpüree-Pulver hinzufügen
(2-3 EL je nach Konsistenz).
Abkühlen lassen.

PRIMA:

Besser als gekauftes Tomaten-Ketchup
und fast keine Kalorien.

Der Hit für die Grill-Party.
Lässt sich prima vorbereiten
und hält sich im Kühlschrank
tagelang frisch.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-895-Zucchini-Tomatenjus.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at