

# 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](http://www.koch-idee.at)