

## Marinara-Saucen-Rezept zum Selbermachen

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 5min





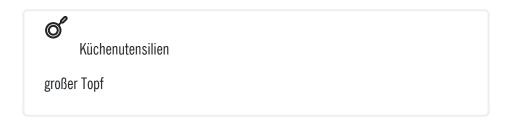
## Zutaten

für 4 Portionen Zwieheln gelb

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	4 St.
Olivenöl	2 EL
Tomatenmark	4 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Oregano, getrocknet	1 EL
Salz	

Pfeffer, schwarz gemahlen

## Zubereitung



- 1. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2. In einem Topf Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Min. glasig dünsten. Tomatenmark hinzugeben und ca. 3 Min. rösten. Gehackte Tomaten und Oregano hinzufügen und ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe unter ständigem Rühren köcheln.
- 3. Marinara-Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Selbstgemachte Marina-Sauce zu Pasta oder Pizza servieren oder noch heiß in ein sauberes Glas gefüllt luftdicht verschließen.

**Guten Appetit!** 

Tipp: Dazu passt Pizza Margherita – Grundrezept für Teig und Soße.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	126 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	4 g