



Tomatenaufstrich

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	6 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Olivensöl	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	1 TL
Tomatenmark	1 EL
Gemüsebrühe	100 ml
Olivens, grün	30 g
Frischkäse, natur	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Tomaten waschen, über Kreuz einritzen und in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen. Kurz ziehen lassen, dann abgießen, kalt abschrecken und häuten. Stielansätze entfernen und Tomaten würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch und Tomaten ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und Tomatenmark zufügen. Brühe angießen und ca. 5–7 Min. unter gelegentlichem Rühren dicklich einköcheln lassen. Abkühlen lassen und abschmecken.
3. Oliven hacken. Mit Tomatensugo und Frischkäse verrühren und abschmecken. Als Tomatenaufstrich zu frischem Bauernbrot oder Ciabatta servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	116 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	5 g