

Cremige Tomatensauce OHNE Tomaten...

Cremige, vegetarische/vegane Pastasauce

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Schwierigkeit:

einfach



Zutaten für 2 Personen:

- 1/2 Fenchelknolle
- 1/2 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 2 Karotten
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL Butter oder Öl zum Braten
- ca. 200 ml Gemüsebrühe oder nur Wasser
- 1 Zehe Knoblauch
- (2 EL Frischkäse)
- 1 Prise Oregano
- 1 Prise Lemongras (getr.)
- Salz und Pfeffer
- frische Petersilie

Zubereitung:

Gemüse waschen und Karotten schälen, Paprika entkernen und alles in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebel in schmale Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Butter bzw. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Gemüse kurz anschwitzen, ohne dass es braun wird, mit Brühe bzw. Wasser aufgießen. Köcheln lassen bis alles weich ist (ca. 15 Minuten). Vom Herd nehmen und pürieren.

Zum Schluss die Sauce mit Salz, Pfeffer, Majoran, Oregano, Lemongras und (etwas Frischkäse) abschmecken und mit frischer Petersilie anrichten.



Tipp:

Diese Sauce kann auch als **Suppe** gegessen werden. Für mehr Substanz eventuell noch 1-2 Kartoffeln oder Süßkartoffeln ergänzen.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat