

Wichtiger Hinweis: Dieses Rezept ist für die Weglassphase geeignet. Bitte passe es aber dennoch der individuellen Verträglichkeit deines Kindes an.

Rote-Pasta-Sauce

Zutaten

500 g Karotten
 1 mittelgrosse Rote Beete
 1 L Wasser
 1 EL Bouillon
 1 Schalotte
 3 EL mediterrane Kräuter
 1 Limette (Saft)
 3 EL Olivenöl
 1,5 TL Salz
 0,5 TL Pfeffer
 1 Lorbeerblatt



Ergibt ca. 1,5 L Sauce

Zubereitung

Gemüse schälen und waschen, dann in kleine Würfel schneiden. Karotten, Rote Beete, Wasser, Lorbeerblatt und Bouillon in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Anschliessend bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist – ideal für eine perfekte Püree-Konsistenz.

In der Zwischenzeit die Schalotte kleinschneiden und in einer Pfanne mit dem Olivenöl andünsten. Mediterrane Kräuter dazugeben und die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Regelmässig umrühren und darauf achten, dass die Kräuter nicht verbrennen.

Sobald das Gemüse weich ist, die Schalotten-Kräutermischung dazugeben und das Lorbeerblatt entfernen. Den Saft der Limette auspressen, zum Gemüse geben und nochmals etwa 3 Minuten köcheln lassen. Alles so lange einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das Gemüse mit einem Stabmixer oder im Hochleistungsmixer pürieren, die noch heisse Sauce mithilfe eines Trichters in die Gläser füllen und diese sofort verschliessen. So bleibt die Sauce im Kühlschrank etwa 2 Wochen haltbar.

Hinweis: Für eine längere Haltbarkeit der Sauce saubere Vorratsgläser mit kochendem Wasser und einem Schluck Essig sterilisieren.

Diese vielseitige Rote-Pasta-Sauce ist zudem eine hervorragende Basis für zahlreiche Gerichte wie Pizza oder Bolognese.

Dieses Rezept ist von Tamara L.