Kaukasische Tomatensuce

ARBEITSZEIT	KOCH-/BACKZEIT	PORTIONEN
ca. 60 Minuten	ca. 45 Minuten	2-4 Personen

ZUTATEN

	Herstellung von Schältomaten
1 kg	Tomaten -
2 EL	Öivenöl
1 Prise	Salz
1/2 EL	Agaven-Dicksaft
	Häute mit Pinzette entfernen
	Kaukasische Tomatensuce
	Schältomaten
4 Stk.	Zwiebeln, mittlere Grösse
etwas	Olivenöl
1 EL	Ketchup
3	Lorbeerblätter
2 TL	Gekörnte Brühe
1/2 EL	Essig
2 TL	Paprikaplver, scharf
1 TL	Zucker
1 EL	Oregano
2 TL	Thymian
1/4 TL	Kreuzkümmel
10 Stk.	Wacholderbeeren
1 Stk.	Nelke
	Pfeffer
	Salz

ZUBEREITUNG

Für die Schältomaten werden die frischen Tomaten gedrittelt und der Strunk wird entfernt.
Das Öl in die Pfanne geben und anschwitzen. Drei Minuten, unter leichtem Rühren, köcheln lassen.
Nur leicht rühren, um das Tomatenfleisch zu erhalten.
Nun mit Salz und Agavendicksaft würzen.
Dann die Haut der Tomaten mit einer Pinzette oder einer Gabel entfernen.

Nun zur Tomatensoße:
Die Zwiebel werden grob in Würfel geschnitten und in Ölivenöl angeschwitzt, bis sie glasig sind. Dazu die frischen Schältomaten und Lorbeerblätter geben. Dann aufkochen lassen. Auf kleiner Flamme dazugeben: Ketchup, Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel, Paprikapulver, gekörnte Brühe, Zucker, Oregano, Thymian & Essig.
Wacholderbeeren zerdrücken und zusammen mit der Nelke in einem Teebeutel oder in einer Teekugel in die Sauce geben.
Solange einkochen lassen, bis die Sauce dicklich, bzw. sämig wird.
Nun das Gewürzsieb entnehmen.Die Soße kann warm oder kalt verköstigt werden und wird im Kaukasus als Grill-Beilage verwendet.

Tipp: Dazu ein Stück Feta, Dolma, Peperoni oder Oliven.
Oder klassisch dazu: frischer Koriander und französischen Estragon sowie Gurkenscheiben.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Vegan · Vegetarisch · Mit Alkohol · Ohne Zucker · Für Kinder geeignet