

Rezept: Tomaten-Soße für ca. 6 Personen

Nach Angaben von Martina Haar
Aufgezeichnet von Ingo F. Rittmeyer

Bio-Rittergut Rittmeyer

Ferien-, Gesundheits- und Bildungszentrum
Produktion, Groß- und Einzelhandel
mit Unikat-Verlag und Versand
Ingo F. Rittmeyer, Diplom-Agraringenieur
04519 Rackwitz, OT Kreuma Nr. 29
Telefon 034294-73 110, Fax 73 112
www.bio-rittergut.de
DE-006-Öko-Kontrollstelle
20. Januar 2001

Alle Zutaten aus Rittmeyers Hofladen, natürlich alles aus kontrolliert ökologischer Erzeugung:

1. ca. 20 Bio-Tomaten unterschiedlicher Größe
2. ca. 2 bis 4 Bio-Zwiebeln
3. ca. 2 bis 4 Bo-Knoblauchzehen
4. Bio-Ingwer ca. 1 Fingerglied groß
5. 1 Eßlöffel voll Bio-Olivenöl oder Bio-Butter
6. 2 Eßlöffel voll saure Bio-Sahne, Bio-Milch, Bio-Dickmilch o. ä
7. je eine Prise Vollmeersalz, Bio-Kräutersalz, Bio-Pfeffer, Bi-Paprika, Bio-Oregano, Bio-Basilikum, Bio-Liebstöckel

Zubereitung

Olivenöl oder Butter in Pfanne kurz erhitzen
Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und glasig dünsten.
Tomaten halbieren und vierteln, kurz (ca. 5 Minuten) mit zugedeckt köcheln
Kräuter und Gewürze hinzufügen, untermischen
Saure Sahne unterrühren und servieren.

Rezept: Tomaten-Soße für ca. 6 Personen

Nach Angaben von Martina Haar
Aufgezeichnet von Ingo F. Rittmeyer

Bio-Rittergut Rittmeyer

Ferien-, Gesundheits- und Bildungszentrum
Produktion, Groß- und Einzelhandel
mit Unikat-Verlag und Versand
Ingo F. Rittmeyer, Diplom-Agraringenieur
04519 Rackwitz, OT Kreuma Nr. 29
Telefon 034294-73 110, Fax 73 112
www.bio-rittergut.de
DE-006-Öko-Kontrollstelle
20. Januar 2001

Alle Zutaten aus Rittmeyers Hofladen, natürlich alles aus kontrolliert ökologischer Erzeugung:

8. ca. 20 Bio-Tomaten unterschiedlicher Größe
9. ca. 2 bis 4 Bio-Zwiebeln
10. ca. 2 bis 4 Bo-Knoblauchzehen
11. Bio-Ingwer ca. 1 Fingerglied groß
12. 1 Eßlöffel voll Bio-Olivenöl oder Bio-Butter
13. 2 Eßlöffel voll saure Bio-Sahne, Bio-Milch, Bio-Dickmilch o. ä
14. je eine Prise Vollmeersalz, Bio-Kräutersalz, Bio-Pfeffer, Bi-Paprika, Bio-Oregano, Bio-Basilikum, Bio-Liebstöckel

Zubereitung

Olivenöl oder Butter in Pfanne kurz erhitzen
Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und glasig dünsten.
Tomaten halbieren und vierteln, kurz (ca. 5 Minuten) mit zugedeckt köcheln
Kräuter und Gewürze hinzufügen, untermischen
Saure Sahne unterrühren und servieren..