



Tomatensauce mit Gemüse

ab 9. Monat

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 700 g passierte Tomaten
- 170 g Möhre
- 170 g Zucchini
- 1 TL Oregano
- 1 EL Tomatenmark
- nach Belieben: Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Schäle die Zwiebel und die Knoblauchzehe. Schneide die Möhre, wasche die Zucchini. Schneide alles in kleine Würfel.
2. Erhitze das Olivenöl in Pfanne. Brate die Zwiebel- und Möhrenwürfel darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze an.
3. Gib die Zucchini und den Knoblauch dazu. Dünste sie 5 Minuten mit.
4. Rühre das Tomatenmark ein. Gieße die passierten Tomaten an. Koche die Gemüse-Tomatensauce 5 Minuten. Püriere sie anschließend fein und schmecke sie mit Oregano, Salz und Pfeffer ab. Für das Baby nimmst du vorher eine ungewürzte Portion ab.

Du kannst die Gemüse-Tomatensauce bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Ich friere sie auch gern auf Vorrat in den kleinen [Avent-Behältern*](#) ein. So habe ich immer eine Portion gesunde Tomatensauce für hungrige Kinder parat.

Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP





breirezept.de
BABY, BREI UND FINGERFOOD

Ein Rezept von Breirezept.de

© Jenny Böhme

<https://www.breirezept.de>

erhältlich unter <https://www.familienkost.de/shop/>