



## Tomatensauce mit Knoblauch

---

### Zeiten für dieses Rezept

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
500 g passierte Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
50 ml Hela Knoblauch Gewürz Ketchup  
Hela Meersalz  
Hela Pfeffer ganz oder gemahlen  
frische Petersilie



### Zubereitung

1. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein hacken und im heißen Öl glasig dünsten.
2. Passierte Tomaten, Tomatenmark und Hela Knoblauch Gewürz Ketchup hinzufügen und die Sauce zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Salz und Hela Pfeffer schwarz gemahlen abschmecken und zum Schluss 5 g fein gehackte Petersilie unterrühren.
4. Diese Tomatensauce schmeckt besonders köstlich zu gegrilltem Fleisch, Fisch und Geflügel oder zu Pasta.