

Selbst angebaute Nudelsauce

Sehr viel virtuelles Wasser könnt Ihr auch sparen, wenn Ihr mal ein paar Lebensmittel selbst anbaut. Das geht sogar auf einem Balkon! Wie wäre es also, wenn Ihr im Sommer Eure eigene Tomatensauce herstellt. Ihr braucht dazu nicht viel, außer ein paar Pflänzchen und etwas Geduld:

Tomaten, aber auch grüne Paprika und Auberginen kann man an einem geschützten, sonnigen Standort gut anbauen. Die Pflanzen gibt es auf dem Markt oder im Gartencenter. Beim Kauf darauf achten, dass es sich um Sorten handelt, die etwas robuster und daher für das Freiland geeignet sind. Die passenden Kräuter könnt Ihr in einen hübschen Kübel pflanzen. Sieht toll aus und riecht gut!

Zutaten:

2-3 EL Öl
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Aubergine, in Würfel geschnitten
1 grüne Paprika in Würfel geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 EL gehacktes Basilikum
1 TL gehackter Oregano
325g Minitomaten, halbiert
1TL Zucker
3 EL passierte Tomaten
Salz und Pfeffer

Rezept:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, sowie Auberginen und Paprika dazugeben und einige Minuten dünsten
2. Knoblauch, Oregano und Basilikum, Tomaten und Zucker zugeben und noch 1 Minute dünsten.
3. Passierte Tomaten und etwas Wasser dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach noch einige Minuten köcheln lassen.
4. Nudeln zeitgleich kochen und mit der Sauce und mit ein paar Blättchen Basilikum garnieren.