

Tomatensauce (Sugo) einkochen

Zutaten

(ergibt ca. 10 Gläser à 400–450 ml)

- 3 kg Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 3–4 Knoblauchzehen
- Kleiner Bund mediterrane Kräuter (Thymian, Oregano, etwas Rosmarin – Zitronenthymian als Tipp)
- 1 Dutzend Stängel Basilikum, Blätter grob geschnitten
- 2 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Paprikapulver (süß)
- 1 EL Zucker
- Olivenöl zum Dünsten
- Optional: 1/4 l Rotwein (halbtrocken bis lieblich)

Tomatenmark wird bewusst weggelassen, damit die fertige Sauce vielseitiger einsetzbar bleibt.

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, in Olivenöl kurz andünsten. Optional mit Rotwein ablöschen, dann die grob geschnittenen Tomaten (mit Kernen und Schale) zugeben.
2. Gelegentlich umrühren, 5 Min. köcheln lassen, Kräuter und Gewürze unterrühren. Tipp: Kräuter mit Küchengarn bündeln, erleichtert das spätere Entfernen.
3. Mindestens 2, besser 3 Stunden sanft köcheln lassen, Deckel schräg auflegen, damit Flüssigkeit reduziert.
4. Kräuterzweige entfernen, alles gut pürieren, abschmecken.
5. Gläser bis fingerbreit unter den Rand füllen, Rand sauber halten (häufige Fehlerquelle), gut verschließen.

Die Schale bleibt bewusst an den Tomaten – direkt darunter sitzt Lycopin, das durch Erhitzen sogar noch konzentrierter wird.

Einkochen im Backofen

1. Saubere Schraubgläser samt Deckel mit kochendem Wasser übergießen/sterilisieren.
2. Backofen auf 190 °C vorheizen, tiefes Backblech zur Hälfte mit heißem Wasser füllen.
3. Gefüllte Gläser auf das Blech stellen (Gläser dürfen sich nicht berühren), Temperatur auf 160 °C senken.
4. 45 Minuten einkochen lassen.
5. Gläser abkühlen lassen – ein hörbares Knacken der Deckel zeigt an, dass das Vakuum sich gebildet hat.

Haltbarkeit & Verwendung

- Gut verschlossen und kühl gelagert praktisch mehrere Jahre haltbar.
- Vor dem Verzehr kurz im Topf erhitzen.
- Für dickere Konsistenz: 1 EL Tomatenmark mit etwas Knoblauch/Zwiebel andünsten und mit der Sauce ablöschen.
- Eignet sich als Basis für Bolognese, Suppen, Eintöpfe.

Hinweise / Notizen

- Enrico hat dieses Rezept getestet und ist mit dem Ergebnis zufrieden.

Revision #1

Created 2026-09-17 16:49:48 UTC by dakazanak

Updated 2026-09-17 16:49:48 UTC by dakazanak