

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Tomatensauce

160 g Netto Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 El kaltgepr. Olivenöl

800 g Netto Strauchtomaten

20 g Tomatenmark
¼ l Gemüsebrühe

jod. Meersalz
Pfeffer, schwarz
Thymian

und
fein gewürfelt in
glasig andünsten,
sodann
kleingewürfelt hinzufügen,
etwas einkochen zuletzt
und
unterrühren
würzen:

Gesamt: 368,6 kcal : 8 = 46 kcal

10,98 g Ballaststoffe : 8 = 1,37 g Ballaststoffe

Dazu: Vollkornspaghetti oder Vollkorn-Tortellini mit Gemüsefüllung

Variation: 125 g Mozzarella, gewürfelt darüberstreuen

125 g Mozzarella = 318,75 kcal : 8 = 39,84 kcal