



© Lungauer Kochwerk/Melanie Brandstätter

Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Eingemachtes und Co. Hauptspeisen
Vegetarisch

.....

Saison: Sommer Herbst

.....

Für: 0

.....

Verfasst von: Melanie Brandstätter

.....

Zutaten

.....

1 Zwiebel

.....

3 EL Öl

.....

200 G Wurzelgemüse

.....

2 Knoblauchzehen

.....

300 G Gemüse der Saison

.....

500 G geschälte Tomaten

.....

500 ML Gemüsesuppe

.....

frische Kräuter nach Belieben

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel feinwürfelig schneiden und mit Öl glasig anschwitzen.
2. Wurzelwerk (Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, gelbe Rüben, ...) schälen, raspeln und mit Zwiebeln mitrösten.
3. Den gehackten Knoblauch, das würfelig geschnittene Gemüse (Zucchini, Paprika, etc.) und die gewürfelten Tomaten dazugeben und verrühren.

Damit der Tomatengeschmack im Vordergrund steht, können zusätzlich Tomatenmark und passierte Tomaten verwendet werden.

4. Bei Bedarf mit Suppe aufgießen, gehackte Kräuter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Sugo ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze abgedeckt köcheln lassen.

Vor dem Abfüllen bis zur gewünschten Konsistenz pürieren, noch heiß in saubere Gläser füllen und sofort verschließen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern. Um die Haltbarkeit des Sugas zu verlängern, können die Gläser pasteurisiert werden (Backrohr, Dampfgarer oder Kochtopf).