

Wurzelsugo

vegan, basisch glutenfrei, nussfrei

Allergene: L

ca. 4-6 Portionen



Zutaten

- 750g gemischtes Wurzelwerk (Sellerie, Karotten, Gelbe Rüben, Pastinaken, Kohlrabi, Petersilwurzel...)
- 250g Zwiebel
- 2-3EL Öl
- Prise Salz
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 EL Balsamicoessig
- 500ml passierte oder gewürfelte Tomaten
- Oregano, oder italienische Kräuter
- ca. 500ml Wasser/Fond

Zubereitung

Das Wurzelgemüse putzen, grob reiben oder im Thermomix grob hacken. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen (ev. auf 2 mal) mit dem Öl gut anrösten bis es Farbe nimmt und sich Röststoffe entwickeln.

Gehackten Knoblauch, Essig und Tomatenmark dazu geben und kurz mit rösten. Mit dem Fond und den passierten Tomaten aufgießen. Würzen und auf kleiner Stufe weich dünsten lassen, öfter mal umrühren! Kann mit gekochten Belugalinsen, gehackten Kichererbsen, zerbröseltem Tofu aufgepeppt werden. Hält sich gut im Kühlschrank, kann eingefroren werden. Ist die Grundlage für meine Veggi-Lasagne usw...