



REZEPTIDEEN FÜR BABYMAMAS

www.babymamas.at



„SPAGHETTI AL POMODORO“ MIT ZWEIERLEI TOMATENSaucen

In unserem Alltag als Babymamas geht es turbulent und wild zu. Mit kleinen Wirbelwinden, die am liebsten den ganzen Tag rennen, toben und mit Mama spielen, da bleibt nicht viel Zeit zum Kochen und deshalb kommen bei uns nur schnelle Ruckzucki-Gerichte auf den Tisch. Heute zwei super leckere Rezepte für Tomatensaucen, die ganz einfach zubereitet werden können. Also ideal für alle Mamas und Papas.

ZUBEREITUNG

Spaghetti al Pomodoro | traditionelle Sauce: Den Strunk der Tomaten entfernen und die Tomaten in Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls klein schneiden. In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebel anrösten. Nun die Tomaten hinzugeben und immer wieder umrühren. Wenn die Tomaten weich sind, kann das Tomaten-Zwiebel-Knoblauch-Gemisch in eine Schüssel geleert werden. Dort kommen Agavensirup, Salz und Pfeffer hinzu. Zum Schluss wird alles gut püriert und noch einmal abgeschmeckt.

Spaghetti al Pomodoro | Cashew-Tomatensauce: Die Cashews in eine Schale mit Wasser legen. Die Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Den Strunk der Tomaten entfernen und die Tomaten ebenfalls klein schneiden. Rapsöl in eine Pfanne geben und den Knoblauch anrösten. Die Cashews abseihen und gemeinsam mit den Tomaten in die Pfanne hinzugeben. Wenn die Tomaten weich sind, alles in eine Schüssel leeren und mit Agavensirup sowie Salz & Pfeffer verfeinern. Alles gut pürieren, so dass eine cremige Tomatensauce entsteht.

Beide Varianten sind auch bei kleinen Rabauken sehr beliebt. Außerdem sind beide Rezepte nach nicht einmal 20 Minuten fertig zubereitet.

Danke für die Rezepte an Verena. Sie liebt es Rezepte neu zu erfinden und vieles auszuprobieren. Auf ihrem Familien-Foodblog YOUNGMUMBLOGGING findest du schnelle, leckere Rezepte und kunterbunte Familienthemen.

ZUTATEN

Traditionelle Sauce

- 4-5 große Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- etwas Agavensirup
- etwas Rapsöl
- Salz & Pfeffer

Cashew-Tomatensauce

- 2-3 Handvoll Cashewnüsse statt der Zwiebel

IN KOOPERATION MIT



www.youngmumblogging.com