



Lauchzwiebeln in Tomatensauce

1 Bund Lauchzwiebeln

400g Tomaten

2 El Öl

1/8 l Gemüsebrühe
Kräuter nach Belieben
Salz und Pfeffer

waschen und von den Wurzelansätzen befreien. Am oberen Ende nur die nicht mehr so schönen Stellen abschneiden.

überbrühen, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

in einem weiten Topf oder einer Pfanne erhitzen und die Tomaten hinzufügen und kurz dünsten. Mit aufgießen. Dann

sowie

zum Würzen verwenden. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Anschließend die Lauchzwiebeln untermischen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze nochmals 10 Minuten schmoren. Erneut abschmecken und warm servieren.

Dazu schmeckt Reis, Couscous oder Nudeln.

Biolandhof Avena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-avena.de

www.biolandhof-avena.de