

Bioküche



Neue Rezepte

von Claudia Nietzel
Ernährungsberaterin für
die Fünf Elemente Küche
www.kochlust.info

Erntezeit – Zeit der großen Fülle auf den Bauernmärkten, der Herbst scheint noch weit. Hier ein Rezept für eine überraschend würzige Sauce, die die Freude des Sommers, die Süße des Septembers und die wärmende Schärfe des Herbstes in sich trägt.

Süßscharfe TomatenSauce (4 Personen)

1-2 **Zwiebeln** schälen, halbieren, in Ringe schneiden und in Olivenöl andünsten, 4-5 cm **Ingwerwurzel** schälen, kleinhacken und mitdünsten, 1 **große Süßkartoffel** schälen, in 1cm große Würfel schneiden und 10 Minuten mitdünsten, 1 **kg Tomaten** in kleine Würfel schneiden (oder 2 Dosen gehackte Tomaten) und zugeben, 1/2 **Teelöffel getrockneten Rosmarin** oder 5 cm frischen Rosmarin klein hacken, zugeben, alles aufkochen, klein stellen und ca. 15-20 Min. köcheln, bis die Süßkartoffel weich ist. Salzen, **einen Spritzer Zitrone** (oder Essig) zugeben, etwas **Korianderpulver** (oder Muskat oder Zimt), 1 **Teelöffel Agavensirup** (oder 1/2 TL Zucker), **etwas Chili**. Wer kein Chili im Schrank hat, nimmt Cayenne-Pfeffer, scharfes Paprika oder Arrabiata-Pastagewürz. Die Sauce schmeckt superlecker zu Reis, Pasta oder gebratenem Fleisch (natürlich Bio).

Guten Appetit!

(Rezepte zum Nachkochen, Ausschneiden und Sammeln ab sofort in jedem La Vida.)