

Hier und heute



Gut vorbereitet: Tomatensauce und Pasta „Norma“

Julia Floß zeigt, wie man eine vollgepackte Woche durch einen gewieften Küchenplan entzerrt. Sie kocht Tomatensauce als Basis für zwei schnelle köstliche Gerichte.

Das Rezept

von Julia Floß für vier Portionen

Zutaten für die Tomatensauce

- 3 Zwiebeln
- 2-3 EL Olivenöl
- Zucker
- Salz
- 800 g passierte Tomaten
- Pfeffer
- 2 Zweige Basilikum

Zubereitung

Zwiebeln in Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze in Olivenöl braten, bis sie goldbraun sind. Mit einer Prise Zucker und zwei Prisen Salz würzen. Die Zwiebeln werden erst glasig und fangen dann an zu karamellisieren. Das kann bis zu 25 Minuten dauern. (Julia Floß lässt sie bräunen bis sie die Farbe von Ahornsirup annehmen.)

Dann 800 Gramm passierte Tomaten dazugeben und die Hälfte der Flüssigkeit einkochen. Die Sauce bei niedriger Hitze ein bis zwei Stunden köcheln lassen. Basilikum hinzufügen und mitkochen.

Sauce erst nach dem Einkochen mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.

Zum Schluss das Basilikum entfernen und die Tomatensauce fein pürieren. Sie hält sich prima ein paar Tage im Kühlschrank.

Rezept für Pasta Norma

von Julia Floß für vier Portionen

Die Zutaten

- Tomatensauce (siehe oben)
- 1 Aubergine
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 400 g kurze Nudeln (z.B. Penne)
- 2 EL Kapern
- 150 g Ricotta salata (alternativ Pecorino oder Parmesan)
- optional frischer Basilikum

Zubereitung

Tomatensauce nach Rezept kochen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Aubergine würfeln, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer sorgfältig mischen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Auberginen 40 Minuten im Ofen backen.

Alternativ kann man die Auberginen in einer Pfanne langsam anbraten.

Hier und heute



Die Nudeln in ausreichend Salzwasser gar kochen und abgießen. Tomatensauce abschmecken und mit Kapern verfeinern. Zum Servieren die Nudeln mit der Tomatensauce und den Auberginenstückchen mischen, auf Tellern verteilen und mit geriebenem Käse und frischem Basilikum bestreut servieren.