

Cremige Paprika-Tomaten- Frühlingszwiebel-Soße

Zutaten | 4 Portionen

1	rote Paprikaschote
½ Bund	Frühlingszwiebeln
2	kleine Tomaten
3	Knoblauchzehen
2 TL	Rapsöl
100 ml	Sahne
1 ½ EL	Schmelzkäse, fettarm
1 ½ EL	Tomatenmark
150 ml	Gemüsebrühe
50 ml	frische Vollmilch
	getrockneter oder frischer Rosmarin
	Salz, Pfeffer
	Chiliflocken oder Cheyennepfeffer
½ TL	Zucker

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Paprika und Tomaten putzen und in kleine Würfel schneiden.
- Frühlingszwiebeln und Knoblauch säubern und ebenfalls klein schneiden.
- Paprikawürfel und Frühlingszwiebeln im Öl andünsten, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Etwas Rosmarin darüber streuen.
- Das Gemüse mit Sahne, Gemüsebrühe und Milch ablöschen.
- Die gehackten Tomaten zugeben.
- Schmelzkäse, Tomatenmark und gepressten Knoblauch zufügen. Aufkochen und garziehen lassen.
- Gut mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Paprika passt ebenfalls gut.

Tipp:

Wem die Sauce zu dünn ist, der kann sie noch mit in Wasser angerührter Speisestärke (ca. 3 EL) abbinden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 180 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
175 kcal	14,6 g	8,62 g	3,27 g	82 mg