



Tomaten-Sugo a la Lenzwaldo

Tomaten

Olivenöl

Zwiebeln

Knoblauch

frisches Basilikum

Salz, Pfeffer, Zucker, evtl. einen Schuß Balsamico

Je nach Menge und Geschmack ein bis drei Zwiebeln und ein bis drei Knobizehen hacken. Vom Basilikum die Blätter abzupfen.

Die Tomaten waschen und je nach Größe vierteln oder achteln.

Olivenöl in Topf erhitzen und Zwiebeln mit Knobi golden dünsten. Dann die Tomaten dazu geben, einmal aufkochen lassen. Nun Salz, Pfeffer, etwas Zucker, einen Schuß dunklen Balsamicoessig und die Basilikumblätter dazu geben und bei niedriger Flamme mind. eine Stunde bei offenem Topf köcheln lassen. Immer wieder mal umrühren.

Durch die lange Kochzeit reduziert sich die Sugo, wird etwas dicker in der Konsistenz und kräftiger im Geschmack.

Ich gebe während des Umrührens noch Segenswünsche oder Gebete mit in den Topf, die sich mit all den anderen Zutaten zu einer köstlichen und nährend-heilsamen Sugo verbinden.

Die Sugo wird püriert und dann kochendheiß in vorgewärmte, saubere Gläser gefüllt, sofort mit Twist-Off-Deckel verschlossen und auf den Kopf gestellt.

Wenn auf Sauberkeit geachtet und die Sugo richtig heiß abgefüllt wird, ist kein weiteres Sterilisieren notwendig. Ich stelle die Flaschen und Gläser übrigens einfach zeitig in die Spülmaschine, so dass ich saubere und heiße Gläser habe, wenn es ans Abfüllen geht.