

VEGIBOLOGNESE

AUS SONNENBLUMENKERNEN

ZUTATEN für 4 Personen

100 Gramm  Sonnenblumenkerne

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 Karotten & etwas Sellerie

700 gr Tomaten stückig oder passiert

Oregano, Basilikum, Rosmarin,  Salz, Pfeffer



Zwiebeln, Karotten & Sellerie kleingehackt in Olivenöl anschwitzen, dann den Knoblauch dazu pressen. Kleingehackte Sonnenblumenkerne dazugeben und mit anrösten. Anschließend die Tomaten dazugeben (im Sommer gerne frische!).

Den Sugo nach Belieben würzen und einkochen lassen...
ÜBERRASCHEND DEFTIG!

Alle  Produkte findest du in unserem online Shop: **www.umverpackt.shop**

Schick uns dein Lieblingsrezept für unsere  Kochcommunity an: post@umverpackt.shop

Auf instagram posten wir  news!