



## Tomatensauce mit Gemüse

ab 9. Monat

### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 700 g passierte Tomaten
- 170 g Möhre
- 170 g Zucchini
- 1 TL Oregano
- 1 EL Tomatenmark
- nach Belieben: Salz und Pfeffer



### Zubereitung

1. Schäle die Zwiebel und die Knoblauchzehe. Schneide die Möhre, wasche die Zucchini. Schneide alles in kleine Würfel.
2. Erhitze das Olivenöl in Pfanne. Brate die Zwiebel- und Möhrenwürfel darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze an.
3. Gib die Zucchini und den Knoblauch dazu. Dünste sie 5 Minuten mit.
4. Rühre das Tomatenmark ein. Gieße die passierten Tomaten an. Koche die Gemüse-Tomatensauce 5 Minuten. Püriere sie anschließend fein und schmecke sie mit Oregano, Salz und Pfeffer ab. Für das Baby nimmst du vorher eine ungewürzte Portion ab.

Du kannst die Gemüse-Tomatensauce bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Ich friere sie auch gern auf Vorrat in den kleinen [Avent-Behältern\\*](#) ein. So habe ich immer eine Portion gesunde Tomatensauce für hungrige Kinder parat.

### Unsere Empfehlung für Dich:

**BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE**

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN  
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP



**breirezept.de**  
BABY, BREI UND FINGERFOOD

**Ein Rezept von Breirezept.de**

© Jenny Böhme

<https://www.breirezept.de>

---

erhältlich unter <https://www.familienkost.de/shop/>