

# Spaghetti TRICOLORE mit der einfachsten Tomatensauce der Welt!

Es ist wirklich die einfachste und leckerste Tomatensauce – oder wenn ich die Konsistenz fester mache – der leckerste Ketchup der Welt. Aus nur zwei Zutaten zaubert jeder diese Sauce im handumdrehen und sie schmeckt groß und klein, alt und jung. Was ist das Geheimnis? Es liegt in den getrockneten Tomaten und Datteln. Denn durch den Trockenprozeß (max. bei 40 Grad Celsius) verdunstet nur das Wasser in den Tomaten und Datteln. Die vielen anderen wertvollen Inhaltstoffe bleiben erhalten und schmecken so natürlich viel intensiver. Die Menge ist auch leicht zu dosieren. Ich nehme z. B. 50 g getrocknete Tomaten und die gleiche Menge an getrockneten Datteln fülle mit Wasser auf und schaue dass dabei die Tomaten und Datteln immer leicht bedeckt sind. Mit dieser Menge erhalte ich ca. 200 g Tomaten-Sauce oder -Ketchup. Hier serviere ich die Sauce/Ketchup mit Gemüsespaghetti. Genial. Einfach. Lecker.



Zutaten: Zucchini, Süßkartoffel, Sellerie, getrocknete Tomaten und Datteln  
Geräte: Mixer, Spaghettimaschine



Häftig getrocknete Tomaten und getrocknete Datteln kleinschneiden, mit Wasser auffüllen und 4 Stunden ziehen lassen.



Nach dem Mixen, je nach gewünschter Konsistenz Wasser nachfüllen, und evtl. mit Curry-Gewürz abschmecken.



Das Gemüse verarbeite ich hintereinander mit der Spaghettimaschine und mische es untereinander.



Einen Desserttring positioniere ich mittig auf einen Teller und fülle ihn mit den Spaghetti TRICOLORE.



Jetzt füge ich die Tomatensauce hinzu und dekoriere mit Tomate, etwas Grün und Hanfsamen bevor ich den Ring abziehe.