

Tomatensauce mit Sardellen

Tomatig. Würzig. Intensiv. Wir lieben diese schnelle Tomatensauce. Dafür sind einfach immer alle Zutaten im Haus. Und durch die eingelegten Sardellen wird die Tomatensoße besonders aromatisch. Das Ergebnis: Die perfekte Soße für Pasta, Gnocchi & Co. Knallrot und verdammt lecker!



Tomatensauce mit Sardellen | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 400 Gramm Cocktailtomaten aus der Dose
| 125 Gramm Sardellenfilets in Öl | 30 Gramm Zwiebel | 1
Knoblauchzehe | 1,5 Teelöffel Salz



Tomatensauce mit Sardellen | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (5 Minuten): 1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2. Etwas Öl aus der Sardellenbüchse in einen Topf gießen und Knoblauch und Zwiebeln darin glasig braten. 3. Sardellen samt restlichem Öl sowie die Tomaten in den Topf geben. 4. Mit Salz abschmecken.

Dazu passen hervorragend: [Gnocchi alla romana](#), Pasta und Gnocchi! Jetzt noch mehr italienische Rezepte weitere [Saucen-Rezepte](#) und mehr [Pasta & Pesto Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 184 Kalorien | 8,4 Gramm Fett | 9,2 Gramm Kohlenhydrate | 16,4 Gramm Eiweiß