



# Marinara-Saucen-Rezept zum Selbermachen

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
👉 5min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	4 St.
Olivenöl	2 EL
Tomatenmark	4 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Oregano, getrocknet	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf

1. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Min. glasig dünsten. Tomatenmark hinzugeben und ca. 3 Min. rösten. Gehackte Tomaten und Oregano hinzufügen und ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe unter ständigem Rühren köcheln.
3. Marinara-Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Selbstgemachte Marina-Sauce zu Pasta oder Pizza servieren oder noch heiß in ein sauberes Glas gefüllt luftdicht verschließen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Pizza Margherita – Grundrezept für Teig und Soße](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	126 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	4 g