

## Pizzasauce selber machen

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

120  
Min.

NIVEAU



seitdem ich das Sößchen vor ein paar Monaten zum ersten Mal zubereitet habe.

### Richtig gute Zutaten für richtig gute Pizzasauce

Rezepte für **original italienische Pizzasauce** beschränken sich bei der Zutatenliste häufig auf die Basics: Etwas Olivenöl, vollreife Tomaten, Kräuter und ein paar Gewürze ergeben eine Tomatensauce, über die sich jeder Pizzabäcker freuen kann. Wie so oft sind es die Details, die aus einer guten Pizzasauce eine fantastische Pizzasauce machen.



Tomaten - egal, ob frisch oder aus der Dose - gehören in jede Pizzasauce.

### Zutaten für 1 Portion

1 Esslöffel Olivenöl  
4 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
2 Teelöffel frischer Basilikum, gehackt  
1 Teelöffel getrockneter Oregano  
450 g Dosentomaten (gestückelt oder ganz)  
4 Esslöffel Tomatenmark  
1 Teelöffel brauner Zucker  
160 ml warmes Wasser  
Salz und Pfeffer

### Besonderes Zubehör

1 Weckglas (200 ml Fassungsvermögen)

Wenn du dir die absolut beste Pizza aller Zeiten vorstellst, denkst du an einen **knusprigen Teig**, eine **fruchtig-würzige Pizzasauce** und einen leckeren **herzhaften Belag**? Zurecht! Denn genau das ist die Basis einer richtig guten Pizza wie vom Lieblingsitaliener. Natürlich ist der traditionelle Pizzateig eine wichtige Komponente. Aber auch in die Pizzasauce ist entscheidend für den **typischen Pizza-Geschmack**! Einmal selber gemacht, wirst du die klassische Pizzasauce aus Tomaten am liebsten pur aus dem Topf löffeln wollen - zumindest geht es mir so,

### Frische vs. vorbehandelte Tomaten

Während ich normalerweise für durch und durch frische Produkte mein Föhnchen schwinde, ist das in Sachen Pizzasauce etwas anders. Sauce aus dem Glas oder Tetrapack - mit kryptischer Zutatenliste und jeder Menge Konservierungsstoffe - kommt mir nicht auf den liebevoll gekneteten Pizzateig. Aber was ist mit vorbehandelten Tomaten? Frisch vom Markt, in der Dose oder konzentriert aus der Tube - was schmeckt besser?

## Pizzasauce selber machen

- **Frische Tomaten:** In Deutschland haben die prallen, roten Nachtschattengewächse **von Juni bis September** Saison. Die Tomate ist eine kleine Sonnenanbeterin und schmeckt daher besonders lecker, wenn sie ausgiebig in der Sonne reifen durfte. Wenn du schon mal in eine saftige Tomate aus dem Mittelmeerraum gebissen hast, weißt du, was ich meine. Natürlich kannst du in den Sommermonaten aus einem Korb vollreifer Tomaten eine prima Pastasauce zubereiten. Dafür die Tomaten entweder wie in diesem [Rezept für selbst gemachte Tomatensauce](#) im Ofen backen, pürieren und mit Gewürzen abschmecken. Oder du sparst dir den Zwischenstopp im Backofen, schneidest die Tomaten ein und blanchierst sie lediglich kurz im kalten Wasser. Wie das funktioniert? Diese [Videoanleitung fürs Tomatenschälen](#) verrät dir wie's geht.
- **Dosentomaten:** Im Supermarktregal findest du sie **geschält, gestückelt oder fein passiert**. Die Dosentomate genießt im Gegensatz zu vielem anderen Konservengemüse, einen recht guten Ruf. Sie versorgt deine Kochprojekte das ganze Jahr über mit sattem Tomatengeschmack. Besonders empfehlenswert sind die länglichen **San Marzano Tomaten** aus Italien, die fruchtig und intensiv schmecken.
- **Tomatenmark:** Für die konzentrierte Tomatenpaste werden frisch geerntete Tomaten geschält, entkernt, passiert und eingekocht. Tomatenmark verleiht deiner Pizzasauce einen **intensiven Geschmack**, muss aber vorsichtig dosiert werden. Ein Klecks zu viel kann ganz schnell eine scharfe, metallische Note in die Sauce mogeln.

### Frische vs. getrocknete Kräuter

**Oregano und Basilikum** verpassen der Pizzasauce ihre typische Note. Aber wieder stecke ich im Frische-Dilemma. Normalerweise zupfe ich die zarten grünen Blätter einfach aus dem Kräutertopf, aber die

getrocknete Variante ist für den Notfall immer in der Gewürzschublade. Was gibt mehr Geschmack?

Falls du deine Pizzasauce wie ich ausgiebig köcheln lässt, kannst du problemlos auf **getrockneten Oregano** zurückgreifen. Wie Lorbeer oder Rosmarin intensiviert Oregano sein Aroma, wenn er getrocknet wird. Aufgekocht kann er sich geschmacklich so richtig breitmachen – daher schön vorsichtig mit der Dosierung.

Anders bei **Basilikum: Frische, fein gehackte Blätter** sind im Gegensatz zu getrocknetem Basilikum aromaintensiver. Ab in den Topf damit!

### Olivenöl, Zwiebel und Co.



Kräuter und die ein oder andere Extrazutat machen die Pizzasauce erst richtig rund.

Die Basis deiner Pizzasauce steht. Für den letzten Schliff sorgen jetzt noch ein paar einfache Extras:

- **Olivenöl:** Die Zutaten für original italienische Pizzasauce solltest du immer in Olivenöl anbraten. Das ist quasi Pflicht!
- **Zwiebel und Knoblauch:** Fein geschnittener Knoblauch und kleine Zwiebelwürfel, angebraten in Butter, entfalten diesen unwiderstehlichen „Das wird lecker“-Duft und fügen der Pizzasauce eine kleine, feine Geschmacksebene hinzu.
- **Süße:** Etwas **Zucker oder Honig** rundet die Säure der Tomaten ab. Am besten fügst du die süße Komponente erst ganz zum Schluss zu deiner Pizzasauce zu, wenn sich

## Pizzasauce selber machen

alle anderen Aromen bereits voll entfaltet haben.

- **Schärfe:** Ich mag meine Pizzasauce mit etwas mehr Feuer und streue daher eine Prise **Chiliflocken** rein. Falls du es lieber mild magst, lass die Schärfe einfach weg.

### Vegane Pizzasauce

Du hast tierische Produkte von deinem Speiseplan gestrichen? Kein Problem! Statt Butter verwendest du etwas mehr **Olivenöl**. Statt Honig versüßt du etwas Zucker oder **Agavendicksaft** deine Pizzasauce. Und Parmesan lässt sich prima durch ein wenig **Nährhefe** ersetzen, die ebenfalls reichlich Umami vorweisen kann.

### Sauce zubereiten im Schnell- oder Slow-Cook-Verfahren

Hier scheiden sich die Geister. Unter Foodies und Pizzaexperten gibt es die Fraktion, die Tomaten, Kräuter und Co. ganz ohne Kochtopf verarbeiten und bereits nach **5 Minuten eine fruchtig-leckere Pizzasauce** vorweisen können. Und es gibt die Slow-Cook-Verfechter, die ihre Sauce lange und schonend köcheln lassen, um aus den Zutaten das Maximum an Geschmack herauszuholen. Probier doch einfach beides aus und finde heraus, was dir besser schmeckt.

### Schnell & einfach: Pizzasauce aus dem Mixer

In der Blitzvariante ist die Pizzasauce bereits nach **5 Minuten fix und fertig vorbereitet**. Du brauchst lediglich ein bisschen Unterstützung von deinem Küchenequipment. Alle Zutaten in deinen Food Processor, Hochleistungsmixer oder in ein hohes Gefäß (bei letzterem muss der Stabmixer ran) füllen, gründlich mixen, fertig.

### Aromabombe: Pizzasauce sanft geköchelt

Die zweite Zubereitungsmethode verlangt dir ein bisschen mehr Geduld ab.

- 1 -

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. In einem großen Topf Olivenöl bei mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und ca. 1 Minute anschwitzen. Basilikum und Oregano untermengen, kurz anbraten.



- 2 -

Zucker, Dosentomaten, Tomatenmark und Wasser hinzufügen und verrühren. Kurz aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren und bei niedriger Temperatur ca. 1-2 Stunden köcheln lassen.



- 3 -

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort verwenden oder in einen luftdichten Behälter abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

## Pizzasauce selber machen



Hollandaise oder frisches, selbstgemachtes Pesto richtig lecker. Also warum nicht mal über den Pizzarand gucken und kreativ werden?

### Selbstgemachte Pizzasauce richtig aufbewahren

Einmal vorbereitet und in einen luftdichten Behälter gefüllt, hält sich die Pizzasauce etwa **1 Woche im Kühlschrank**. Auch wenn sie sich prima für schnelle Pastagerichte oder als Dip für frisches Brot eignet, sind 7 Tage etwas kurz, um Pizzasauce auf kreative Weise aufzubrauchen. Wegschmeißen? Auf keinen Fall! Richtig verwahrt, ist das Sößchen nämlich über Monate haltbar.

- **Ab ins Gefrierfach damit:** Pizzasauce lässt sich prima einfrieren und im Tiefkühlfach **bis zu 3 Monate** aufbewahren. Mit einer Eiswürfel- oder Muffinform kannst du die Pizzasauce ganz einfach vorportionieren und hast für den spontanen Pizzahunger immer genau die richtige Menge parat.
- **Einfach eingemacht:** In Weckgläser abgefüllt hält sich Pizzasauce auch ungekühlt **zwischen 6-12 Monate**. Heiße Pizzasauce einfach in Schraub- oder Weckgläser abfüllen, verschließen und umgedreht auf einem feuchten Tuch auskühlen lassen. Wichtig ist, dass Einmachgläser samt Deckel steril sind. Koch sie einfach etwa 10-15 Minuten in Wasser ab – da haben Keime keine Chance.

### Klassiker vs. Experimentierlust - Pizzateig

#### schmeckt nicht nur mit Tomatensauce

Nichts gegen die gute, alte Tomatensauce, aber auf knusprig, fluffigem Pizzateig ist auch die sämige Sauce