



One-Pot-Spaghetti-Arrabiata

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Olivenöl	2 EL
Tomatenmark	2 EL
Chili, gemahlen	
Oregano, getrocknet	
Weißwein, trocken	100 ml
Tomaten, gehackt	400 g
Salz	
Spaghetti	500 g
Parmesan, gerieben	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einem Topf Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch darin ca. 1 Min. andünsten. Tomatenmark zugeben, mit Chili und Oregano würzen und nochmals ca. 1 Min. braten. Mit Weißwein ablöschen und ca. 2 Min. einkochen lassen.
3. Topf mit gehackten Tomaten und ca. 1 l Salzwasser auffüllen und aufkochen lassen. Spaghetti zugeben und in der Sauce ca. 10 Min. bissfest garen. Pasta mit Salz, Pfeffer, Chili und etwas Zucker abschmecken, auf Tellern verteilen und mit Parmesan servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	577 kcal		
Kohlenhydrate	107 g	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	19 g	Fette	6 g