



Spaghetti mit Tomatensauce

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	10 g
Öl	2 EL
Tomatenmark	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Kräuter der Provence, getrocknet	
Tomaten, gehackt	800 g
Spaghetti	500 g
Parmesan, gerieben	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. In einem weiteren Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch darin ca. 2 Min anbraten. Tomatenmark zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern der Provence würzen und mit gehackten Tomaten ablöschen. Sauce ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe köcheln.
3. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Spaghetti mit Tomatensauce auf Tellern verteilen und mit Basilikum und Parmesan servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	620 kcal
Kohlenhydrate	111 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	10 g