

# Spaghetti mit Tomatensauce

*Zubereitungszeit:*

*Circa 20 Minuten.*

*Dazu ist zu sagen:*

*Sehr variabel.*

*Reicht für 2 Personen.*

- |           |   |  |
|-----------|---|--|
| <b>1.</b> | Spaghetti oder andere Pasta für 2 Personen  | in kochendes Salzwasser geben.   |
| <b>2.</b> | 1 große Zwiebel   | hacken und in einer <b>großen Pfanne</b> in <b>Oli-venöl</b> anbraten.           |
| <b>3.</b> | 5 Knoblauchzehen  | zerdrücken und zu den Zwiebeln geben.  |
| <b>4.</b> | Mit 1 Glas Rotwein  | ablöschen.   |
| <b>5.</b> | 1 passierte Tomaten und 3 – 5 EL Tomatenmark (oder mehr)  | dazugeben, köcheln und eindicken lassen. Und Extrazutaten nach Wahl dazugeben.   |
| <b>6.</b> | Mit reichlich Salz, Pfeffer, <b>Paprika</b> rosenscharf, <b>Kreuzkümmelpulver</b> , <b>Koriander</b> , <b>Lorbeerblättern</b> , <b>Kardamom</b> , <b>Cayenne-Pfeffer</b> , $\frac{1}{2}$ TL Zucker, <b>Kräutern der Provence</b> , <b>Basilikum</b> , ... | würzig abschmecken. Etwas köcheln lassen, damit die Gewürze ihr Aroma entfalten. |
| <b>7.</b> | Die Pasta mit der Tomatensauce  | servieren und schmecken lassen.  |

## *Mögliche Extrazutaten:*

- Plus ein Becher Schmand, oder eine Packung Frischkäse, oder einen zerdrückten Feta.
- Plus schwarze Oliven und Peperoni aus dem Glas (kleingeschnitten).
- Die Sauce mit Tomatensuppenpulver andicken.
- Mit Tofu oder Hackfleisch ergänzen: Gleich am Anfang zu den Zwiebeln geben.
- Statt mit Hackfleisch kann man die Sauce auch mit grüne Linsen herzhafter machen. Dazu die Linsen wie auf der Packung eine dreiviertel Stunde kochen und ganz am Schluss in die Tomatensauce geben.
- Mit frisch gehackter Petersilie, frisch gehacktem Basilikum oder anderen Kräuter bestreuen.
- **50 g Parmesan** oder anderen Käse reiben und über die Spaghetti und die Sauce streuen.
- Mais aus der Dose, Pilze oder frische Paprika dazutun. Oder: Eine Möhre kleingeschnitten mit den Zwiebeln anbraten.