

MACH MIT!

12

SO KOCHST DU... SPAGHETTI MIT TOMATENSOÛE!

Was ist dein Lieblingsessen? Vielleicht Spaghetti mit Tomatensoße? Falls ja, kannst du dich freuen. Denn das Gericht kannst du ganz leicht selbst kochen! So funktioniert's:



1. Gib etwa zwei Liter Wasser in einen großen Topf. Erhitze das Wasser im Topf auf dem Herd bei höchster Stufe, bis es kocht.

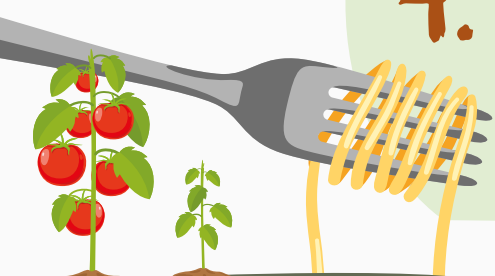
2. Wenn das Wasser sprudelnd kocht, kannst du die Spaghetti und einen Löffel Kräutersalz hineingeben. Rühre die Spaghetti im Wasser ab und zu um, damit sie nicht zusammenkleben.



3. Gib eine Dose passierte oder gehackte Tomaten in einen kleinen Topf. Erwärme sie auf mittlerer Stufe. Gib etwa einen halben Teelöffel Kräutersalz, etwas Pfeffer und ein bisschen von den anderen Gewürzen hinzu. Ein wenig Zucker, Honig oder Ahornsirup sorgt dafür, dass die Tomatensoße nicht zu sauer schmeckt.



4. Gieße die Spaghetti nach etwa 10 Minuten ab. Du kannst vorher eine probieren und testen, ob sie dir schon weich genug sind. Gib dann eine Portion Nudeln, etwas Soße und ein wenig Parmesankäse in eine Schüssel oder auf einen Teller. Fertig sind die Spaghetti!

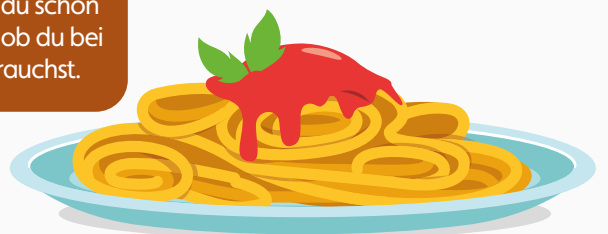


DAS BRAUCHST DU:

- eine Dose gehackte oder passierte Tomaten
- 250g Spaghetti
- Gewürze (Kräutersalz, Pfeffer, Basilikum, Knoblauch)
- etwas Honig, Ahornsirup oder Zucker
- Parmesankäse

Achtung!

Sag einem Erwachsenen Bescheid, bevor du dieses Rezept ausprobierst. Besprecht gemeinsam, was du schon alleine machen kannst und ob du bei manchen Dingen Hilfe brauchst.



GUTEN APPETIT!