

SPAGHETTI mit Tomatensauce

Zutaten
(für 4 Portionen)
Tomatensauce:
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Albaöl
500 g passierte Tomaten
1 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ TL Zucker
1 EL frische Kräuter
(z. B. Thymian, Petersilie, Oregano)
Spaghetti:
300 g Spaghetti
Salz
1 EL Albaöl
1 EL Schnittlauchröllchen
2 EL Parmesan

Zubereitung
Spaghetti nach Kochanweisung etwa 5 bis 7 Minuten in Salzwasser bissfest garen.
In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in einem kleinen Topf in Albaöl bei milder Hitze so lange garen, bis die Zwiebel eine glasige Konsistenz bekommt. Passierte Tomaten hineingeben, Crème fraîche unterheben und mit dem Zucker, den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Die fertig gegarten Spaghetti über einem Sieb abgießen. Vor dem Servieren in Albaöl schwenken und mit der Tomatensauce, mit Parmesan und Schnittlauchröllchen bestreut, servieren.

Tipp
Anstatt passierter Tomaten können auch frische, fein gehackte Tomaten verwendet werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
418 kcal | 14 g Fett | 14 g Eiweiß | 59 g Kohlenhydrate | 11 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®