

## Spaghetti mit 'Teufelssoße' und frischem Salat

### Pfannengericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

#### Zutaten:

500 g Spaghetti, 8-10 gr. Tomaten, 2 Zwiebeln, 1 Ds. geh. Tomaten (400 g), 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, 2 TL Zucker, 1/2 TL Oregano, 6 Blätter Basilikum, 1/2 TL Chiliflocken, 1 TL Salz, 1,5 TL eingel. grüner Pfeffer, 1 Orange (möglichst ungespritzt\*), 2-3 EL Hefeflocken, Parmesankäse-Ersatz (s. Extra-Rezepte!); diverse Salatzutaten; Balsamico-Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

#### Zubereitung:

Zwiebeln & Knoblauch fein hacken, in etwas Öl anbraten; klein gewürfelte Tomaten, Dosentomaten, Orangenabrieb\*) & -saft & alle weiteren Zutaten außer Hefeflocken hinzugeben; ca. 25 min. köcheln lassen; danach mit Hefeflocken binden (kurz aufkochen) & abschmecken. Salat erstellen & Spaghetti kochen.

---  
---  
---

#### Variationen:

\*: Bei gespritzten Orangen: nur den Saft nehmen & Orangengranulat (z.B. 1 P. 'Orange Back', Fa. Schwartau od. Edeka) verwenden!  
Analog übrigens auch bei gespritzten Zitronen!

#### Bemerkungen:

Uta: BGL 2015

---  
---

#### Links:

[www.tierheim-hannover.de](http://www.tierheim-hannover.de) (Verrückte Nudeln mit Teufelssauce und Rosenkohlbratling)  
[www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezepte/rezeptdb6\\_id-8311\\_broadcast-1411\\_station-ndrtv.html](http://www.ndr.de/ratgeber/kochen/rezepte/rezeptdb6_id-8311_broadcast-1411_station-ndrtv.html)

#### Bilder:



---