

Spaghetti mit Tomatensoße



Das beste Rezept lautet: Lieber selbst kochen als fertig kaufen, lieber zusammen in einem Topf rühren als alleine eine Fertigpizza in den Backofen schieben. Auf der nächsten Seite findet ihr alles, was ihr braucht, um gemeinsam mit euren Eltern oder Freunden einen Klassiker unter den Mittagsgerichten zuzubereiten: Spaghetti mit Tomatensoße. Das Rezept ist eine Empfehlung des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund. Weitere Rezepte und viele praktische Zubereitungstipps finden sich im „optimiX Kochbuch für Kinder“.

Für die Spaghetti brauchst du:

2/3 Paket ungekochte Vollkornspaghetti
2 Liter Wasser
1 TL Jodsalz

Für die Tomatensoße brauchst du:

1 Zwiebel
8 Tomaten
3 EL Rapsöl
2 TL Basilikum (frisch oder tiefgekühlt)
Jodsalz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver

Für den Gurkensalat brauchst du:

1 Salatgurke
1 kleinen Becher Naturjoghurt
4 EL Rapsöl
6 EL Zitronensaft oder 3 EL Essig
2 TL Dill (frisch oder tiefgekühlt)
Jodsalz, Pfeffer, Zucker

Stelle bereit:

Messbecher
großen Kochtopf mit Deckel
Küchenbrett
Schneidemesser
Esslöffel
Pfanne mit Deckel
Pfannenwender
Topflappen
Teelöffel
Kochlöffel
Küchenwecker
Salatschüssel
Gurkenhobel
Salatbesteck
Durchschlag
Probierlöffel



Und so wird's gemacht:

1. Bringe zuerst das Wasser bei starker Hitze im geschlossenen Kochtopf zum Kochen. Bis das Wasser kocht, vergeht viel Zeit, in der du das Gemüse für die Soße vorbereiten kannst.

2. Putze und schäle die Zwiebel und schneide sie in Würfel. Wasche dann die Tomaten und schneide sie ebenfalls in Würfel.

3. Erhitze das Öl in der Pfanne und dünste die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze an. Sind die Zwiebeln glasig, gib die Tomaten dazu und lasse alles 10–15 Minuten dünsten.

4. Wenn das Nudelwasser kocht, gib die Nudeln und das Jodsalz hinein. Auf der Nudelpackung findest du eine Kochanleitung und die Garzeit der Nudeln. Stelle dir einen Küchenwecker. Du kannst die Nudeln auch bei schwa-

cher Hitze und aufliegendem Topfdeckel kochen. Öffne dann den Deckel ab und zu und rühre die Nudeln um. So kocht nichts über und die Nudeln kleben nicht aneinander.

5. Nun zum Gurkensalat. Verrühre Joghurt, Öl, Zitronensaft und Kräuter in einer Salatschüssel und schmecke die Salatsoße mit den Gewürzen ab. Wasche die Gurke und hobe sie auf einem Gurkenhobel in dünne Scheiben direkt in die Soße.

6. Ist die Garzeit der Nudeln um, stellst du einen Durchschlag ins Spülbecken und gießt die Nudeln zusammen mit dem Nudelkochwasser hinein.

7. Nun würzt du die Tomatensoße noch mit Basilikum, je 1/2 TL Jodsalz und Zucker, 2 Prisen Pfeffer und 1 Messerspitze Paprikapulver und lässt sie nochmals aufkochen. Und los geht das Spaghetti-Essen, guten Appetit!



Rezepte für Kinder nach Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung, Dortmund 2015, 10 Euro
Zu bestellen unter www.fke-do.de oder telefonisch unter 01805 7981 83