

Rezept und Zubereitung

1. Vorbereitung

- für 7-8 Kinder jetzt **750 g**.
- **750 g Zwiebeln** 15 Minuten in olivenöl braun dünsten und leicht karamellisieren.
- **17–18 Knoblauchzehen** vorpressen, weil nach 10 Minuten das gesunde Allicin entsteht.

2. Zwiebel anschwitzen & karamellisieren

- Knoblauch dazugeben.
- Gleich **250 g doppelt konzentriertes Paradeismark** dazu.
- Schön anrösten, Achtung: gut rühren, weil es leicht anbrennen kann.
- Oregano dazu.

Symbolische Chiliflocken.

3. Weiter köcheln -

mit ca. **2 Liter Paradeissauce / Polpa** vermischen.

4. Köcheln lassen mit den Linsen und Hefeflocken dazu

- Jetzt alles mit **700g Linsen** so lang wie möglich köcheln lassen.
- Stehen lassen und immer wieder rühren, sonst brennt die Sauce an.
- Je länger desto besser.
- Etwas Pfeffer dazugeben und etwas Salz.
- 3EL Hefeflocken
- Hitze kleiner drehen, sonst spritzt es stark.
 - **5. Währenddessen**
- 750g Spaghetti kochen (Vollkorn **10–12 Minuten**, für weich: 12 Minuten).
 - **6. Servieren**
- Spaghetti mit der Sauce servieren.
- Optional: mit **3 EL Hefeflocken** bestreuen.

Guten Appetit!