

SPAGHETTI AGLIO E OLIO E PEPERONCINO

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



20 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Spaghetti
- 6 Knoblauchzehen
- 6 EL glatte Petersilie (gehackt)
- 120 ml Olivenöl (beste Qualität, extra vergine)
- 3 rote Peperoncini
- Meersalz
- Pfeffer
- Parmesan (nach Belieben:)



Spaghetti aglio e olio Rezept:

1. Schäle den Knoblauch und schneide ihn in Scheiben. Halbiere die Peperoncini, entferne die Kerne und schneide sie in dünne Streifen. (Tipp: Zieh dabei Einweghandschuhe an!) Magst du Spaghetti aglio olio scharf, dann verwende die Kerne gern mit. Hacke die Petersilie klein.
2. Koche die Spaghetti nach Packungsanleitung und angegebener Kochzeit für 8-9 Minuten al dente (bissfest). Gieße sie ab und gib sie dann zurück in den Topf. Sie dürfen gern noch etwas nass sein.
3. Erwärme das Olivenöl in einer großen Pfanne. Gib den Knoblauch, die gehackte Peperoncino und die Petersilie hinzu und dünste alles bei mittlerer Hitze an. Achte darauf, dass der Knoblauch nicht zu braun wird, sonst schmeckt er nachher bitter.
4. Mische das Knoblauchöl unter die tropfnassen Spaghetti im Topf. Würze sie mit etwas Meersalz und schwarzem, frisch gemahlenen Pfeffer.
5. Verteile die Pasta aglio e olio auf 4 Teller. Wenn du magst, kannst du noch etwas frischen Parmesan darüber reiben.

Du kannst das einfache und schnelle Gericht problemlos 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren und erneut erwärmen. Gib die Spaghetti dazu einfach nochmal mit einem Schluck Olivenöl in die Pfanne und brate sie kurz.

Nährwerte pro Portion: 712 kcal | KH 88 g | E 18 g | F 32 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

