

Spaghetti mit Knoblauch, Olivenöl und Chili

Kategorien: Teigware, Nudeln

Zutaten für: 4 Personen

4-5		Knoblauchzehen
1/2	Bund	Glatte Petersilie
1		Getrocknete rote Chilischote
		Salz
500	Gramm	Spaghetti
10	Essl.	Olivenöl

Anleitung:

1. Knoblauchzehen pellen und in feine Scheiben schneiden. Petersilie waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Chilischote längs halbieren und die Kerne so weit wie möglich entfernen.

2. In einem großen, hohen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Spaghetti nach Packungsanleitung darin bissfest garen. Inzwischen in einer großen Pfanne das Olivenöl nicht zu stark erhitzen. Chili und Knoblauch zugeben. Den Knoblauch darin bei milder Hitze hellbraun braten.

3. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen. Sofort in der Pfanne mit dem Öl, Knoblauch und Chili mischen. Die Petersilie unterheben und mit Salz abschmecken. Spaghetti auf Tellern oder in einer Schüssel servieren.

Nährwerte pro Person:Fett in g: 28, Kohlenhydrate in g: 87, kcal: 667, kJ: 2795

Zubereitungszeit: 30 min