

Spaghetti mit Rotem und Gelbem Paprika

Kategorien: Nudeln

Zutaten für: 4 Personen

500	Gramm	Spaghetti
2		Rote Paprika
2		Gelbe Paprika
3		Knoblauchzehen
5	Essl.	Oliveöl
1 1/2	Essl.	Zitronensaft
		Salz, Pfeffer
		Petersilie

Anleitung:

Zubereitungszeit: 50 Min.

1. Backofen auf 100°C vorheizen. Paprikaschoten halbieren und entkernen. Auf ein Backblech legen und ca. 10-12 Min. bei 150°C im Ofen lassen, bis sich eine leicht krause Haut bildet. Herausnehmen und mit einem feuchten Tuch abdecken.
2. Zitronensaft auspressen. Knoblauchzehen in hauchdünne Scheiben schneiden. Petersilie hacken.
3. Spaghetti in Salzwasser ca. 10 Min. kochen (bissfest).
4. Paprika währenddessen vorsichtig enthäuten und in Streifen schneiden. Oliveöl in einer Pfanne leicht erhitzen. Zitronensaft und Knoblauch-scheiben dazugeben. Paprikastreifen in dieser Oliven-Zitronensauce schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen. Auf Teller verteilen. Paprika mit Sauce darübergabe. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten:

Brennwert 2330 kJ (549 kcal)

Eiweiß 18 g

Fett 11 g

Kohlenhydrate 94 g