



Spaghetti Aglio Olio

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Simpel die Zutaten, einfach auch die Zubereitung, klassisch

Zutaten

- 400 g Spaghetti oder Linguine (Besonders in Süditalien verwandt)
- 6 El gutes Olivenöl
- 3-4 Zehen Knoblauch in dünnen Scheiben, fein gehackt oder gepresst
- 2 rote Chilischoten, entkernt, in dünnen Streifen
- 1/2 Bund glatte Petersilie, gehackt
- Salz, reichlich schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Frisch gehobelt Parmesan oder Pecorino

Zubereitungsart

Schritt1

Die Spaghetti oder Linguine nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser "bissfest" kochen.

Schritt2

Etwa zeitgleich den Knoblauch in dem Olivenöl hellbraun anbraten, (Wird er nur erhitzt, bleibt der Geschmack etwas milder) und

Schritt3

die Chilischoten dazu geben, kurz unterschwenken.

Schritt4

Die Pasta abschütten, dazu geben, gut mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Schritt5

Zuletzt die gehackte Petersilie unter schwenken, sofort mit Parmesan oder Pecorino servieren.

Schritt6

Rezeptart: Nudelrezepte, Vegetarisch **Tags:** fleischlos, klassisch, preiswert, vegetarisch

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)555
- Fett (g)25
- KH (g)69
- Eiweiss (g)13
- Ballast (g)5

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spaghetti-aglio-olio/>