



Pasta-Chips

Zeit gesamt
35minZubereitungszeit
5minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Fusilli	500 g
Parmesan	150 g
Olivenöl	4 EL
Oregano, getrocknet	1 TL
Paprika, edelsüß	0.25 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Knoblauch, granuliert	0.25 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Sieb, feine Reibe

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Fusilli im Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen und in ein Sieb abgießen.

2. Parmesan fein reiben. In einer Schüssel warme Pasta mit Parmesan, Olivenöl und Gewürzen gut vermischen. Gewürzte Pasta auf ein Backblech mit Backpapier verteilen, sodass sie sich möglichst nicht berühren. Im Backofen Pasta-Chips ca. 25 Min. knusprig backen.

3. Pasta-Chips leicht abkühlen lassen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Hierfür kannst du sehr gut Nudeln vom Vortag verwenden.

Info: Wer eine Heißluftfritteuse besitzt, kann die Pasta-Chips auch darin zubereiten. Folge dafür einfach Kochschritt 1 und 2 und bereite den Rest in der Heißluftfritteuse zu.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	649 kcal
Kohlenhydrate	92 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	18 g