



Spaghetti mit Chilitomaten und Gremolata

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|---------|
| Zitronen | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 15 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Frühlingszwiebeln | 1 Bund |
| Zucchini | 1 St. |
| Cherrytomaten | 250 g |
| Olivenöl | 1 TL |
| Zucker | |
| Chili, gemahlen | 0.25 TL |
| Balsamicoessig, hell | 2 EL |
| Spaghetti | 500 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Für die Gremolata Zitrone heiß waschen und Schale abreiben. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch halbieren, eine Hälfte schälen und fein hacken. In einer Schüssel Zitronenschale, Petersilie und Knoblauch mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gremolata beiseitestellen.
2. Frühlingszwiebeln, waschen, Wurzelenden entfernen und in dünne Ringe schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
3. In einer Pfanne Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Frühlingszwiebeln, Zucchini und Tomaten darin ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Chilipulver und Balsamico abschmecken.
4. In einem Topf 5 l Salzwasser aufkochen. Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen.
5. Spaghetti in ein Sieb abgießen, auf Tellern anrichten und mit Chilitomaten und Gremolata servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn dir der rohe Knoblauch zu scharf schmeckt, kannst du ihn ca. 1 Min. in einer Pfanne auf mittlerer Stufe rösten.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 504 kcal |
| Kohlenhydrate | 103 g |
| Eiweiß | 18 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 3 g |