Spaghetti mit Chilitomaten und Gremolata

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	15 g
Knoblauchzehen	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
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 Peffer 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