



Spaghetti mit Paprika-Knoblauch-Öl und Parmesan



 Zeit gesamt
20min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Knoblauchzehen	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Spaghetti	500 g
Olivenöl	6 EL
Pfeffer, schwarz	
Parmesan, gerieben	40 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf, mittlere Pfanne, Sieb, feine Reibe

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. Zitrone waschen, ca. 1 TL Zitronenschale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. garen.
3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch mit Paprika ca. 2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Spaghetti in ein Sieb abgießen. Dabei etwas 1 Tasse Kochwasser auffangen. Spaghetti in den Topf zurückgeben und mit Knoblauch-Paprika-Öl, Zitronenschale, 2 TL Zitronensaft und Petersilie vermengen. Ggf. etwas Nudel-Kochwasser dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Spaghetti mit Paprika-Knoblauch-Öl auf Tellern verteilen und mit Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 623 kcal

Kohlenhydrate 103 g

Eiweiß 20 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 15 g
