



Rezepte > Mittagessen

# Stefano Zarrellas Spaghetti Aglio e Olio

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Spaghetti	500 g
Knoblauchzehen	6 St.
Olivenöl	100 ml
Oregano, getrocknet	1 TL
Chiliflocken	0.5 TL
Petersilie, frisch	20 g
Salz	
Parmesan	4 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb

1. Koche die Spaghetti nach Packungsangabe, gieße sie in ein Sieb ab und lass sie gut abtropfen.
2. Schäle die Knoblauchzehen und schneide sie in dünne Scheiben. Erhitze das Olivenöl bei mittlerer Temperatur in einer großen Pfanne und gib die Knoblauchscheiben für 1-2 Minuten in das Öl. Aber Vorsicht: Der Knoblauch darf nicht braun werden, da er sonst bitter schmeckt. Also behalte ihn gut im Auge und ziehe die Pfanne rechtzeitig von der Herdplatte.
3. Jetzt gibst du den Oregano und die Chiliflocken dazu und lässt alles ein paar Minuten ziehen.  
Dann die abgetropften Spaghetti mit dem Knoblauch-Chili-Öl vermischen und kurz ziehen lassen, damit die Pasta den Geschmack aufnimmt. Hacke die Petersilie und reibe den Parmesan. Schmecke die Spaghetti mit Salz ab und bestreue sie mit Petersilie und Parmesan.  
Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	648 kcal
Kohlenhydrate	93 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	21 g