

Spaghetti aglio e olio - das Originalrezept



Mit diesem Originalrezept aus Italien könnt Ihr die Spaghetti Aglio e olio einfach und schnell selbst machen. Aus einer Handvoll Zutaten, etwas Salz und Pfeffer schmeckt's dann wie beim Lieblingsitaliener. Das Gericht ist in wenigen Minuten auf dem Tisch und zaubert echtes italienisches Lebensgefühl auf die Teller.

Zutaten für Spaghetti Aglio e olio

300 g	Spaghetti
4	Knoblauchzehen
2	rote Peperoncini
1 Bund	glatte Petersilie
60 ml	Olivenöl oder neutrales Pflanzenöl
Meersalz, Pfeffer	
Optional: geriebenen Parmesan	

Zubereitung Spaghetti Aglio e olio

1. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Peperoncini, längs aufschneiden, entkernen, waschen und in feine Streifen oder Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten al dente kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Petersilie und Peperoncini darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten dünsten. TIPP: Dabei aufpassen, dass der Knoblauch nicht braun wird, sonst wird er bitter.
3. Spaghetti in die Pfanne geben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti auf vorgewärmten Tellern servieren.



TIPPS:

- Geriebener Parmesan mildert den kräftigen Geschmack von Knoblauch und Peperoncini.
- Wer keine frischen Peperoncini zur Hand hat, kann auch getrocknete Schoten nehmen.
- Peperocini sind echte Vitamin-C-Bomben. Eine einzige Peperoni deckt bereits mehr als den Tagesbedarf. Mit 191 mg pro 100 g schlägt sie sogar die Orange. Vitamin C hat eine positive Wirkung auf das Immunsystem, den Stoffwechsel und die Aufnahme von Eisen im Blut.