



# Spaghetti Aglio Olio

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Simpel die Zutaten, einfach auch die Zubereitung, klassisch

## Zutaten

- 400 g Spaghetti oder Linguine (Besonders in Süditalien verwandt)
- 6 El gutes Olivenöl
- 3-4 Zehen Knoblauch in dünnen Scheiben, fein gehackt oder gepresst
- 2 rote Chilischoten, entkernt, in dünnen Streifen
- 1/2 Bund glatte Petersilie, gehackt
- Salz, reichlich schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Frisch gehobelt Parmesan oder Pecorino

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Spaghetti oder Linguine nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser "bissfest" kochen.

### Schritt2

Etwa zeitgleich den Knoblauch in dem Olivenöl hellbraun anbraten, (Wird er nur erhitzt, bleibt der Geschmack etwas milder) und

### Schritt3

die Chilischoten dazu geben, kurz unterschwenken.

### Schritt4

Die Pasta abschütten, dazu geben, gut mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

### Schritt5

Zuletzt die gehackte Petersilie unter schwenken, sofort mit Parmesan oder Pecorino servieren.

## Schritt6

**Rezeptart:** Nudelrezepte, Vegetarisch **Tags:** fleischlos, klassisch, preiswert, vegetarisch

### Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)555
- Fett (g)25
- KH (g)69
- Eiweiss (g)13
- Ballast (g)5

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spaghetti-aglio-olio/>