



Kochclub

Spaghetti aglio e olio

© Zabert Sandmann Verlag/ Eising Studio/ Food Photo & Video



Zutaten für 4 Personen:

500 g	Spaghetti
2	Scheiben Ingwer
1	kleine getrocknete rote Chilischote
4	Knoblauchzehen
350 ml	Gemüsebrühe
2	Scheiben Ingwer
1 Stück	ausgekratzte Vanilleschote
¼ 8	Chili geschrotet mild Dose 90 g
1 EL	Basilikumblätter (frisch geschnitten)
4 EL	mildes Olivenöl
30	geriebener Parmesan

Wichtige Küchengeräte

Topf, Sieb, Pfanne

Zubereitung

Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser mit Ingwer und Chilischote etwa 4 Minuten kürzer garen, als auf der Packung angegeben ist. Dabei gelegentlich umrühren. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen.

Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Brühe mit Knoblauch, Ingwer und Vanilleschote in einer tiefen Pfanne aufkochen.

Die Spaghetti dazugeben und einige Minuten darin al dente kochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen worden ist.

Die Pfanne vom Herd nehmen, die Spaghetti mit den Chiliflocken würzen und das Basilikum unterheben. Die Spaghetti aglio e olio auf vorgewärmte tiefe Teller oder Schälchen verteilen, Olivenöl darüberträufeln und mit dem Parmesan bestreuen.

Nährwertangaben (pro 100g): Energie: 143,80 kcal, Fett: 3,54 g, Kohlenhydrate: 22,72 g