



Spaghetti aglio e olio

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Parmesan	50 g
Petersilie, frisch	1 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Olivenöl	10 EL
Salz	2 TL
Spaghetti	500 g
Pfeffer, schwarz	0.5 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Parmesan in Stücken in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 15 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Anschließend umfüllen.
2. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter von den Stielen zupfen und in den Mixbehälter geben. Mit eingesetztem Messbecher 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern, dann ebenfalls umfüllen und Mixbehälter ausspülen.
3. Knoblauchzehen schälen. Peperoni halbieren, entkernen, waschen, in grobe Stücke schneiden und mit dem Knoblauch in den Mixbehälter geben. Mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste 1 Sek. zerkleinern. Stücke mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. 1 EL Olivenöl hinzufügen und ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste 2 Min./120 °C dünsten.
4. 850 ml heißes Wasser und 1 TL Salz hinzufügen und mit eingesetztem Messbecher 5 Min./Stufe 1/100 °C aufkochen. Spaghetti durch die Deckelöffnung in den Mixbehälter geben und ohne eingesetzten Messbecher mit Linkslauf entsprechend der Zeit auf der Packungsanweisung plus 3 Min./Stufe 1/100 °C gar kochen.
5. Restliches Olivenöl, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer hinzugeben und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 20 Sek./Stufe 1 unterrühren. Spaghetti mit Petersilie und Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für einen würzigeren Geschmack kann man Kapern oder Sardellen zum Knoblauch und der Chilischote hinzufügen.

Dazu passen Garnelen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	646 kcal
Kohlenhydrate	93 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	21 g