



Spaghetti mit grünen Oliven

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Oliven, grün	200 g
Kapern	2 EL
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	30 g
Bio Zitronen	1 St.
Salz	
Spaghetti	500 g
Butter	2 EL
Paniermehl	3 EL
Parmesan, gerieben	4 EL
Olivenöl	3 EL
Weißwein, trocken	100 ml
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb, feine Reibe, Küchenkrepp

1. Oliven halbieren. Kapern auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Zitrone heiß waschen. Mit einem Sparschäler ein etwa 2 cm langes Stück Schale abziehen. Mit einer Reibe etwas Zitronenschale abreiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf 5 l Salzwasser aufkochen. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen.
3. Eine Pfanne mit 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Paniermehl darin ca. 3 Min. goldbraun rösten. In einer Schüssel abkühlen lassen. Leicht salzen und mit Parmesan und etwas Zitronenschale vermengen.
4. Pfanne säubern und erneut mit 3 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Oliven, Kapern, Knoblauch und Zitronenschale darin ca. 5 Min rösten. Mit Weißwein ablöschen und kurz aufkochen lassen. Sauce mit etwa 50 ml Kochwasser auffüllen. Spaghetti tropfnass in die Pfanne geben und alles vermengen. Basilikum untermengen und auf Teller verteilen. Nach Belieben mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Parmesan-Topping bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	667 kcal
Kohlenhydrate	100 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	21 g