



# Spaghetti mit Paprika-Knoblauch-Öl und Parmesan

Zeit gesamt  
🕒 20min

Zubereitungszeit  
🍲 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Knoblauchzehen 2 St.

Paprika, rot 2 St.

Petersilie, frisch 20 g

Zitronen 1 St.

Spaghetti 500 g

Olivenöl 6 EL

Pfeffer, schwarz

Parmesan, gerieben 40 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, mittlere Pfanne, Sieb, feine Reibe

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. Zitrone waschen, ca. 1 TL Zitronenschale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. garen.
3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch mit Paprika ca. 2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Spaghetti in ein Sieb abgießen. Dabei etwas 1 Tasse Kochwasser auffangen. Spaghetti in den Topf zurückgeben und mit Knoblauch-Paprika-Öl, Zitronenschale, 2 TL Zitronensaft und Petersilie vermengen. Ggf. etwas Nudel-Kochwasser dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Spaghetti mit Paprika-Knoblauch-Öl auf Tellern verteilen und mit Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	623 kcal
Kohlenhydrate	103 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	15 g