

**Andi Schweiger**

**Freitag, 19. Juli 2019**

**Pasta aglio e olio**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 15 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Mediterran, Pasta

**Zutaten:**

500 g	Spaghetti oder Linguine
5	Knoblauchzehen
1/2 Bund	glatte Petersilie
etwas	Salz
60 ml	Olivenöl
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
80 g	Parmesan oder Pecorino



**Zubereitung:**

1. Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest kochen.
2. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese fein schneiden.  
Käse fein reiben.
3. In einer großen tiefen Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anschwitzen. Die Temperatur reduzieren und Petersilie zugeben.
4. Die Nudeln abgießen, tropfnass in die Pfanne geben und im Knoblauchöl schwenken. Restliches Olivenöl unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Pasta auf Tellern anrichten und mit geriebenem Käse bestreut servieren.

Pro Portion: 664 kcal / 2781 kJ  
95 g Kohlenhydrate; 22 g Eiweiß; 22 g Fett