

Die Spaghetti in vorgewärmten, tiefen Tellern servieren und möglichst grob geriebenen, frischen Parmesankäse dazu reichen.



Spaghettini mit getrockneten Tomaten

einfach, Blitzrezept
4 Portionen

- ◆ 1/2 Bund Basilikum
- ◆ 1/2 Bund glatte Petersilie
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 1 scharfe, rote Chilischote (peperoncino)
- ◆ 6 EL Olivenöl
- ◆ 350 g dünne Spaghetti
- ◆ Salz
- ◆ 4 EL getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- ◆ 2 EL Pinienkerne
- ◆ frisch geriebener Parmesan

Die Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blätter grob hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken.

Die Chilischote waschen, halbieren, die Kerne sorgfältig entfernen und die Schote sehr fein hacken. Kräuter, Knoblauch und Chilischote mit dem Olivenöl in einer weiten Schüssel verrühren und ziehen lassen.

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser bißfest garen.

Die Tomaten in feine Streifen schneiden. Die Pinienkerne in einer trockenen, heißen Pfanne goldgelb rösten.

Die gegarten Spaghetti abgießen, in der Schüssel mit der Marinade vermischen, Tomaten und Pinienkerne unterheben.

Nährwerte pro Portion
Kilokalorien 610, Kilojoule 2540, Eiweiß/g 18, Kohlenhydrate/g 61, Fett/g 29, Ballaststoffe/g 3,5