Spaghetti mit Chili und Minze

Nudel-Gerichte » Spaghetti&Linguine

Zutaten (4 Personen)

» Salz
» 400g Spaghetti
» 2 rote Chilischote(n)
» 4 Knoblauchzehe(n)
» 2 Zweige Minze
» 6 EL Olivenöl

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
bis 5€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Reichlich Salzwasser in einem großen, hohen Topf zum Kochen bringen. Die Spaghetti hinzufügen und im offenen Topf nach Packungsanleitung bissfest garen.

2. In der Zwischenzeit die Chilischoten abbrausen, längs aufritzen und die Kerne sowie den Stielansatz entfernen. Die Schoten in feine Streifen teilen. Die Knoblauchzehen abziehen und in schmale Spalten schneiden. Die Minze abbrausen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.

3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauchspalten sowie die Chilistreifen darin anbraten, salzen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Spaghetti zur Knoblauch-Chili-Mischung geben, alles vermengen und kurz erhitzen. Die Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Minze bestreuen. Dazu schmeckt ein Glas Rotwein.

Tipp: Statt Minze Basilikum verwenden.

Nährwerte: 490kcal/E13g/F18g/KH70g pro Portion

angelegt am: 28.08.2006 Rezept-Nr: 2155

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke