

# Spaghetti aglio e olio

## Für 4 Portionen:

Salz	1 weiße Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 eingel. grüne Peperoni	1 Zitrone	1 kl. Bund glatte Petersilie
500 g Spaghetti	2 EL einfaches Olivenöl	100 ml trockener Weißwein
1 Prise Pfeffer	100 g Parmesan	50 ml natives Olivenöl extra

## Kräuter vorbereiten:

In einem Topf reichlich Wasser mit 1 EL Salz aufkochen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Peperoni abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Die Zitrone heiß waschen, kräftig trocken reiben und nach Belieben die Schale von 1 Hälfte fein abreiben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und mit oder ohne Stängel fein schneiden.

## Spaghetti kochen:

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

## Knoblauch und Co. anschwitzen:

In dieser Zeit das einfache Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die Peperoni dazugeben und nach Belieben die abgeriebene Zitronenschale dazugeben und kurz mitschwitzen.

## Ablöschen und einkochen:

Den Pfanneninhalt mit 1 Spritzer Zitronensaft und dem Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. 2-3 Kellen Spaghettiwasser abschöpfen und ebenfalls in die Pfanne geben.

Die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen.

## Soße fertigstellen:

Währenddessen den Parmesan fein reiben. Vor dem Abgießen der Pasta weitere 2-3 Kellen Nudelwasser entnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Den Pfanneninhalt mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Spaghetti in die Pfanne geben und unterheben. Falls die Mischung zu trocken ist, nach Bedarf das beiseitegestellte Kochwasser dazugeben.

Noch einmal mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Petersilie unterheben.

## Servieren:

Die Spaghetti mithilfe einer großen Serviergabeln aufgerollt auf Teller verteilen, mit nativem Olivenöl extra beträufeln und mit Parmesan bestreut servieren.

## Tipps:

Nudelwasser enthält viel Stärke und schafft Bindung. Daher Nudeln generell nach dem Garen nie mit kaltem Wasser abschrecken, sonst geht der Stärkefilm, der eine Bindung zur Sauce schafft, verloren.

Kaltgepresstes, also natives Olivenöl enthält gesunde Fette, die durch zu starkes Erhitzen zerstört werden. Daher genügt zum Braten ein einfaches Olivenöl. Um die gesunde Komponente des kaltgepressten Olivenöls und den authentischen Olivengeschmack zu erhalten, dieses erst ganz zum Schluss über die Spaghetti geben.

Frank Rosin am 26. August 2021