

# Spaghetti aglio e olio

500 g Spaghetti  
2 Schöpflöffel  
Nudelwasser  
5 Knoblauchzehen  
1 TL Salz  
1 Tomate  
2 TL Gemüsebrühepulver  
1 TL Basilikum  
1 TL Oregano  
5 EL Petersilie  
1 Prise Chiliflocken  
(oder 2 Peperoni)  
1 Prise Pfeffer  
40-50 g Parmesan  
100 ml natives Olivenöl



**Martina Ruck**  
selbständige Beraterin  
[www.ofenzauberei.de](http://www.ofenzauberei.de)  
[info@ofenzauberei.de](mailto:info@ofenzauberei.de)

Spaghetti in kochendem Salzwasser kochen.

Knoblauch mit der Knoblauchpresse oder dem Knoblauchsneider in die kleine 1 Liter Nixe zerkleinern. Mit Salz bestreuen und kurz einziehen lassen. Danach etwas zerdrücken und verrühren, bis eine Paste entsteht.

Tomate waschen, in kleine Würfel schneiden und zum Knoblauch geben.

Gemüsebrühepulver, Basilikum, Oregano, Petersilie, Chiliflocken (oder klein geschnittene Peperoni) mit Pfeffer dazu geben und vermischen.

Kurz vor dem Abgießen der Spaghetti 2 Schöpflöffel Wasser zur Knoblauch-Gewürz-Mischung geben und alles miteinander verrühren.

Parmesan mit der feinen Microplane oder Zester in eine Elfe reiben.

Edelstahl-Wokpfanne leicht erhitzen, abgetropfte Spaghetti einfüllen und nur ganz kurz erhitzen. Knoblauch-Gewürz-Mischung zugeben, alles miteinander vermischen. Danach Parmesan hinzufügen und wieder gut durchrühren.

Kurz vor dem Servieren das Olivenöl dazu geben und durchmischen. Mit etwas geriebenem Parmesan garnieren.