



Spaghetti Aglio e Olio con Peperoncini



Zutaten

Olivenöl
Knoblauch
Peperoni
Petersilie



Mein Tipp

Die Pasta sollte einen Eiweißgehalt von 13-14% haben. Wählen Sie also eine Pastasorte, die nicht bei zu hohen Temperaturen schnell getrocknet wurde, um den Gluten und die Stärke in ihrem ursprünglichen Zustand lebendig zu erhalten und so die Verdaulichkeit zu fördern. Ich verwende meist De Cecco Spaghetti, Nr. 12. Es gibt natürlich auch ähnlich gute und noch bessere Qualitäten.

Wer es nicht ganz scharf haben möchte, trennt die Kerne von der Peperoni. Eine oder eine Halbe reicht für zwei Personen. Zuerst die Peperoni in dünne Streifen und dann nochmal quer in feine Würfel schneiden. Die Petersilienstängel werden in dünne Stücke geschnitten. Pro Person kann eine Knoblauchzehe gerechnet werden, diese ist am besten von einem frischen Knoblauch.

Während die Pasta kocht, können die Zutaten in einer Hochrandpfanne (Kupfer oder Edelstahl) vorbereitet werden. Zunächst reichlich Olivenöl in die mäßig erhitze Pfanne geben. Danach kommen die Peperoni und Petersilienstängel hinein. Die Knoblauchzehen pressen, statt in Streifen zu schneiden. So kommen die Aromen und der Geschmack in so kurzer Zeit viel besser zur Geltung. Diese allerdings erst ca. 2 Minuten später hinzugeben, damit sie keine Farbe bekommen. Um den Knoblauch dann auch nicht verbrennen zu lassen, kommt nach einer Weile ein wenig Nudelwasser hinein, um die Soße langsam zu köcheln.

Die Pasta selbst kommt etwa 3 Minuten vor der Zeit in die Soße hinein und wird zusätzlich mit etwas Nudelwasser in der Soße fertig gegart. Das ist der wichtigste Moment, in dem mit Rühren und weiterem dosierten Nudelwasser je nach Bedarf so langsam eine Art „Crema“ entsteht, wie die Italiener sagen. Zum Schluss kommen die feingehakten Petersilienblätter hinein, sowie frisch geriebener Pecorino (am besten die Nero-Sorte und auch bitte kein Parmigiano). Nachdem das Ganze einige Male in der Pfanne durchgeschwenkt wurde, kann es in vorgewärmten, runden, tiefen Tellern serviert werden.

Guten Appetit!

Alp Kösesoy
Sales Director cpX.Energy