

Cremige Spaghetti mit Chili, Erbsen und Zitrone

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

120 g Erbsen
500 g Spaghetti
1 Becher Crème fraîche
1 Bund Petersilie
6 Esslöffel geriebener Parmesan
2 rote Chilischote
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehe
2 Zitronen
Pinienkerne zum Garnieren

Heiß, cremig und mit einem Spritzer Zitrone serviert, ist dieses leckere Spaghetti-Gericht nicht nur ein frischer Sattmacher, sondern auch ruckzuck fertig.

- 1 -

Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten und abseihen. Dabei 3 EL Nudelwasser für die Sauce auffangen.

- 2 -

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl 2-3 Minute anrösten.

- 3 -

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Petersilie grob hacken. Chillischoten längs aufschneiden und Kerne entfernen (oder für zusätzliche Schärfe in der Schote lassen). Schoten fein würfeln.

- 4 -

Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel hinzufügen und ca. 5 Minuten anschwitzen. Knoblauch und Chili untermengen und weitere 2 Minuten garen.

- 5 -

Erbsen und Nudelwasser hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche, geröstete Pinienkerne und die Hälfte des geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

- 6 -

Spaghetti kurz in der Soße schwenken. Mit Petersilie und restlichem Parmesan servieren.