

... > Spezielles > Camping

---

## Majas Spaghetti Aglio e Olio



 **Druck**

 **Teilen**

 **Speichern**

★★★★☆ **4.52** (109 Bewertungen)

 **71** Kommentare

 15 Min.  normal  05.10.2007  713 kcal

---

---

## Weitere Rezepte - genauso gut!

---

## Zutaten

4



Portionen

500 g Spaghetti (Vollkorn)

6 Peperoni, rot und grün

1 Knolle/n Knoblauch

3 TL Olivenöl

Gemüsebrühe, gekörnte (Geschmacksrichtung mediterran)

200 g Parmesan ca.30% Fett

---

## Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
713	32,92 g	21,72 g	95,10 g

---

## Zubereitungstipps

---

## Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 15 Minuten

🕒 Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 25 Minuten

WW geeignet 8 P

Die Nudeln al dente kochen.

Peperoni entkernen, Knoblauch pellen und beides fein hacken. Mit dem Olivenöl in einer beschichteten Pfanne leicht anschwitzen und mit etwas angerührter Brühe ablöschen. 5 - 10 Minuten leicht köcheln lassen. Da die Peperoni in der Schärfe sehr unterschiedlich ausfallen, nochmal abschmecken. Wenn es zu scharf ist oder die Flüssigkeit zu sehr eingekocht ist, einfach wieder mit etwas Wasser auffüllen oder noch etwas von der Brühe dazugeben.

Die Nudeln abgießen und in der Pfanne mit der Peperoni-Knoblauch Mischung gut vermengen. Sofort servieren!

Dazu den unbedingt frisch geriebenen Käse reichen (auf keinen Fall Parmesan aus der Dose verwenden) .

Wer ein paar P´s sparen will, kann den Käse auch 50 : 50 mit Finello Light (geriebener Gratinkäse in der Tüte) mischen.

## Rezept von

mausemaja

**Weitere Rezepte von mausemaja**

**Mehr >**

---

---

## **Tipps & Trends**

---

---

## Video Empfehlungen

---

## Markenrezepte bei Chefkoch

---

## Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

---

13.03.2021 22:35

Aglione und Öl mag ich. Spaghetti, die lang sind, mag ich nicht. Ich mag kurze Nudeln, besonders Spätzle auf 'kurz' gebrochen.

**Antworten**

---

27.05.2020 15:55

NinaL14

Hat super geschmeckt mit Parmesan aus der Dose

**Antworten**

---

20.01.2020 22:09

yatasgirl

Hallo

Heute gab es dein Rezept, hat uns sehr gut geschmeckt. Ich habe normale Spaghetti dafür genommen. Danke für das Rezept

Liebe Grüße yatasgirl

**Antworten**

---

18.11.2019 18:50

zeterchenkocht

Hallo Maja, ein sehr tolles und einfaches Rezept.... kann ich nur jedem empfehlen... Liebe Grüße ... und allen anderen gutes Gelingen / Appetit

**Antworten**

---

27.08.2018 15:50

patty89

Hallo

ohne Brühe aber für die Erwachsenen mit Chili sehr lecker  
Bei uns gab es sie auch Original mit Vollkorn-Spaghetti (Dinkel)  
Danke für das Rezept

LG

Patty

**Antworten**

---

29.06.2009 13:26

Akaiya

Huhu,

ich LIEBE Knoblauch über alles. Kann mir das mit der Brühe jetzt schwer vorstellen - wie viel Flüssigkeit soll ich denn zu dem Knoblauch und den Peperoni geben?

Danke schon mal im Voraus,

Akaiya

**Antworten**

---

14.05.2008 13:50

Gorywynn

Spaghetti Aglio e Olio ist mein ganz persönliches Lieblingsnudelrezept und jeder Italiener wird nach der Qualität dieses Gerichtes beurteilt :-)

Kleine Idee am Rande:

Da wir auch die Nudeln scharf und aromatisch mögen, geben wir einige Chilischoten und drei bis vier ungepelte Knoblauchzehen direkt zum Nudelwasser und lassen das ein paar Minuten kochen, bevor die Nudeln zum Garen hinzugegeben werden.

Mjam... ich krieg grad wieder Hunger...

Liebe Grüße  
Gory

**Antworten**

---

12.02.2016 20:55

CBR-Lutzi

Das mach ich auch immer und 2 bis 3 Scheiben Ingwer für die Abwehrkräfte!

LG, Lutzi

**Antworten**

---

grannylein

mmmh, ich habe soeben das Rezept ausprobiert. Sehr lecker. Die Idee mit der Brühe ist toll.

Da ich keine Peperoni hier hatte habe ich geröstete, geknackte Pinienkerne genommen. Ich weiß zwar nicht wieviele WW-Punkte das ausmacht, aber es war auch fein und ist nicht so scharf.

**Antworten**

---

16.03.2008 11:56

mausemaja

Wenn ich keine frischen Peperoni habe nehme ich getrocknete Chiliflocken oder getrocknete Chilis die ich selber fein hacke.

Manchmal kommt auch noch etwas gehackte Petersilie dazu.

Gruß Maja

**Antworten**

---

**Folge uns**



---

**Unternehmen**

Presse

Jobs

Impressum

AGB

Datenschutz

Datenschutz-Einstellungen

Datenschutz-Erklärungen

Werben Sie bei uns

Nutzungsbasierte Online Werbung

## Quicklinks

Rezepte finden

Was koche ich heute?

Was backe ich heute?

Magazin Übersicht

Print-Magazin im Abo

Foren

Chefkoch Events

Videos Übersicht

## Newsletter

Zum Newsletter anmelden

## Wir sind für Dich da

FAQ

## Live Rezeptsuchen

bihan-suppe rezepte, eierschwammerl rezepte, erbseneintopf rezepte, huhn rezepte, karttensuppe rezepte, käsesahnsasauce rezepte, linsensalat rezepte, matjessalat rezepte, reissuppe rezepte, wirsingeintopf rezepte