

Dinkelspaghetti aglio e olio



Klassisch, aber abgewandelt

Sie kennen sicherlich einige klassische Pastarezepte aus dem Mutterland Italien. Sicherlich ist Ihnen auch das Gericht bekannt, das aus nur wenigen Zutaten besteht, und zwar im Grunde drei. Das sind Spaghetti, Knoblauch und Olivenöl. Ja, genau, Spaghetti aglio e olio. Das Gericht wird nur noch mit Salz und Pfeffer gewürzt und dann in dieser Weise serviert.

Ich habe hier dieses klassische Gericht zubereitet. Jedoch einige Änderungen vorgenommen. Keine Bange, es bleibt bei den drei Zutaten, es kommt nichts weiter hinzu. Sonst wäre es ja auch nicht als klassisch zu bezeichnen.

Ich habe anstelle der gewöhnlichen Spaghetti aus Hartweizengrieß, die eine typische Pastafarbe haben, Spaghetti aus Dinkelmehl verwendet. Und anstelle Olivenöl habe ich Sesamöl verwendet. Ich habe somit das Gericht, wenn Sie so wollen, ein wenig in der Farbe abgedunkelt. Die

Dinkelspaghetti haben ja einen leicht bräunlichen Farbton. Und auch das Sesamöl ist von Haus aus dunkelbraun.

Das Gericht schmeckt sehr lecker. Natürlich nach viel frischem Knoblauch. Und das Sesamöl verleiht dem Gericht eine kräftige, nussige Note. Unbedingt nachkochen!



Leckerer Spaghettigericht

Für 2 Personen:

- 340 g Dinkelspaghetti
- 10 Knoblauchzehen
- viel Sesamöl
- Salz
- Zucker
- schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 9 Min.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu viel Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch dazugeben und leicht andünsten.

Pasta in ein Küchensieb geben und Kochwasser abschütten. Pasta zum Sesamöl geben. Alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Pasta in der Pfanne gut durchschwenken.

Pasta mit dem Öl auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Servieren. Guten Appetit!