

Schnelle Zitronenpasta

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

1 Zitrone, unbehandelt

40 g Parmesankäse, plus evtl. mehr zum Bestreuen
der Pasta

1-2 Knoblauchzehen

1 EL Rapsöl

Chiliflocken

250 g Capellini

Salz

3 EL Rapsöl, kaltgepresst



Und so geht's:

Die Zitrone mit heißem Wasser waschen, gründlich trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Käse reiben. Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, den Knoblauch darin andünsten, Chiliflocken zugeben. 800 ml Wasser aufkochen.

Die Capellini in die Pfanne geben und so viel kochendes Wasser zugeben, dass die Nudeln bedeckt sind. Kaltgepresstes Rapsöl zufügen, salzen, alles aufkochen lassen und unter Rühren 4 – 6 Minuten garen. Dabei immer wieder Wasser zugeben, wenn die Nudeln zu dicklich ein- bzw. zusammenkochen.

Zum Ende Zitronenschale und -saft zugeben und unterrühren. Der gegarten Pasta mit etwas heißem Wasser und dem geriebenen Käse eine cremige Konsistenz verleihen. Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren. Nach Wunsch mit Käse und Chili bestreuen.

Copyright: UFOP



ufop

Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/235 97 99-0
Telefax 030/235 97 99-99
E-Mail info@ufop.de
Web www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.