Scharfe Spaghetti mit Bohnen

Feuriges, Fettarmes Rezept für scharfe Spaghetti mit Bohnen, Pinienkernen und einen Hauch Chili.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

500 g	Spaghetti
500 g	Grüne Bohnen
50 g	Pinienkerne
4 EL	Olivenöl
200 ml	Gemüsebrühe
2 Stangen	Lauchzwiebeln
1 Stk.	Knoblauch
1 Stk.	Chilischote (scharf)
1 Stängel	Rosmarinzweig
6 Stk.	getrocknete Tomaten
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **scharfen Spaghetti mit Bohnen** zuerst die Lauchzwiebeln und Bohnen putzen, waschen und in Streifen schneiden. Rosmarin waschen und die Nadeln abstreifen. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Chilischote putzen, waschen und fein hacken.

2. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Bohnen, getrocknete Tomaten, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Chili und Rosmarin einige Minuten lang anrösten, dabei rühren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Einmal aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren, Deckel aufsetzen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

3. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Spaghetti darin nach Packungsanleitung al dente kochen. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Pinienkerne darin anrösten. Das Bohnengemüse mit Pfeffer und Salz abschmecken und einen Esslöffel Olivenöl unterrühren. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und mit den Bohnen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen und servieren.

Tipp

Wer die scharfen Spaghetti mit Bohnen noch etwas pikanter mag, kann mit Cayennepfeffer und Rosenpaprika würzen.