

## Spaghetti Aglio e Olio mit Steinpilzen

Die meisten Menschen haben bzw. nehmen sich nicht die Zeit, ihre täglichen Mahlzeiten frisch zuzubereiten. Da auch wir diesmal ein sehr verplantes & stressiges Wochenende hatten, euch aber trotzdem ein neues Rezept liefern wollten, gibt es diesmal diese superschnelle Pasta mit Steinpilzen, die noch dazu perfekt in die Saison passt – die Vorboten des Herbstes haben uns ja heuer bereits im August erreicht. Zaubenhaftes Essen muss nicht immer aufwendig sein, überzeugt euch am besten selbst ...



### Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
  - ca. 25-30 Minuten Zubereitung

### Zutaten für 2 Portionen

#### Zutaten:

- 250g (glutenfreie) Spaghetti
- 25g getrocknete Steinpilze
- 140g kleine aromatische Cherrytomaten
- 75ml hochwertiges Olivenöl
- 2-3 große Knoblauchzehen fein gehackt
- ½ TL Chiliflocken getrocknet
- 20g frische Petersilie gehackt
- Salz und Pfeffer

#### weitere Zutaten:

- Hefeflocken
- Chili-Öl

### Allergiehinweise

- Glutenfrei

## Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die getrockneten Steinpilze mit kochendem Wasser übergießen und für mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
2. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung kochen und abtropfen lassen.
3. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Steinpilze gut ausdrücken und für 2 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten.
4. Dann die Cherrytomaten dazugeben und einige Minuten mitbraten. Die Tomaten mit einer Gabel leicht andrücken, sodass sie Saft lassen.
5. Nun kommt der Knoblauch, die Chiliflocken und ca. 3 Esslöffel vom Pilzwasser dazu. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und bei geringer Hitze 3-4 Minuten unter gelegentlichem Rühren ziehen lassen.
6. Die Petersilie und die Nudeln unterheben, gut vermengen und alles noch einmal kurz miteinander erwärmen.
7. Die Spaghetti Aglio e Olio mit Hefeflocken und/oder Chili-Öl toppen und sofort servieren!



## Rezeptbeschreibung

Statt den getrockneten Steinpilzen könnt ihr natürlich auch frische nehmen. Alternativ eignen sich auch Eierschwammerl (Pfifferlinge), diese solltet ihr aber einige Minuten vorkochen und erst dann dem Pfandl hinzufügen. Andere Pasta-Sorten wie zum Beispiel Bandnudeln, Penne oder Spiralen bieten sich für dieses Gericht auch gut an.

**i** FOKUS DER WOCHE: [Steinpilze](#)

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik