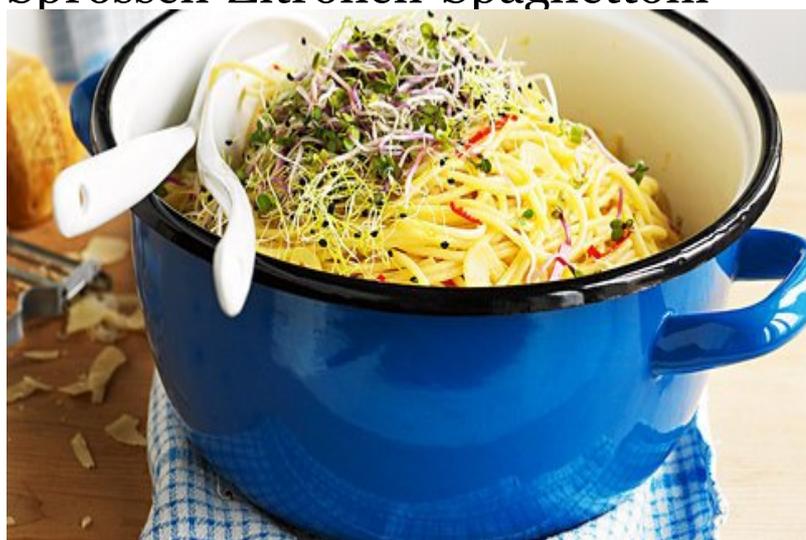


Sprossen-Zitronen-Spaghettioni



Zubereitungszeit

20 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 550 kcal

Eiweiss: 20 g

Fett: 11 g

Kohlenhydrate: 91 g

Zutaten für 4 Portionen

2	Knoblauchzehen
1	Peperoncino
2	Bio-Zitronen
500 g	Spaghettoni
	Salz
2 EL	Olivenöl
35 g	Zwiebelsprossen
50 g	Radieschensprossen
	Pfeffer
50 g	Parmesan am Stück

Zubereitung

1. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Peperoncino längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Schale einer Zitrone fein abreiben. Zitronen auspressen.
2. Spaghettoni in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgiessen. Knoblauch und Peperoncino im Öl bei kleiner Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Zitronenschale, Saft, Spaghettoni und Sprossen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan mit einem Sparschäler über die Spaghettoni hobeln.