

Spaghetti pomodoro e aglio



Zutaten für 2 Personen:

100 g trockene Vollkornspaghetti

Salz

4 Knoblauchzehen

8 Tomaten

2 EL Olivenöl

½ Bund Basilikum

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Knoblauch grob hacken. Tomaten in Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen, Knoblauch darin goldgelb braten. Tomatenwürfel zufügen und erhitzen. Basilikumblätter abzupfen und zufügen.

Spaghetti abschütten, abtropfen lassen, zur Tomaten-Knoblauch-Mischung geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 6 Points (Weight Watchers)

