

# Möhren Pappardelle „Aglio e Olio“



Streckenzeit: 15 Minuten



## Zutaten für zwei Portionen

4 große, möglichst lange Möhren (gelb oder orange) ca. 600 g  
3 - 4 Knoblauchzehen  
1-2 Anchovisfilets  
4 EL Olivenöl „extra vergine“  
rote Chili (trocken oder frisch) oder Chili-Flakes  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle  
Glatte Petersilie  
2-3 EL Wasser

**Optionale Zutaten:**  
geröstete Semmelbrösel oder Panko  
Abrieb von Bio-Zitronenschale



**Anmerkung:** Das Rezept für die Möhren-Nudeln ist so einfach, dass es sich kaum lohnt, es aufzuschreiben. Die größte Hürde besteht darin, lange Möhren zu finden. Mit einem normalen Sparschäler entstehen breite „Pappardelle“, mit einem Julienne-Streifen-Schneider, werden es eher Spaghetti. Wer einen besitzt, verwendet am besten einen Spiralschneider.

**Die Zubereitung:** Möhren schälen und danach weiter mit dem Sparschäler der Länge nach in breite Streifen bis zum Ende runterschälen. Dazu die Möhre am besten auf ein Brett legen und beim Schälen kontinuierlich drehen, damit die Streifen nicht zu breit werden. Es sollen etwa 10-15 mm breite Streifen entstehen, die optisch den Bandnudeln am nächsten kommen. Alternativ die Möhren mit dem Streifenschneider in dünne Spaghetti schneiden. Noch perfekter wird es mit einem Spiralschneider.

Danach Knoblauch pellen, Keim entfernen und nach Geschmack in hauchfeine Scheiben, Stifte oder Würfel schneiden. Frische Chili ebenfalls hacken, die getrocknete Chili mit dem Messer oder einer Gewürzmühle zerbröseln. Anchovis fein hacken, Petersilienblätter und die Stängel ebenfalls fein schneiden und separat bereithalten.

Olivenöl in einer Pfanne sanft erhitzen. Knoblauch und Chili und im Öl andünsten und darauf achten, dass der Knoblauch nicht braun wird. Die Anchovis ebenfalls dazugeben und unterrühren, bis sie im heißen Öl schmilzt. Danach die gehackten Petersilienstängel und die Möhrenstreifen ins Öl geben, umrühren und für 1-2 Minuten glasieren. Zum Schluss noch 2-3 EL warmes Wasser zu den Möhren geben und weiter dünsten, bis die Möhren den gewünschten „al-dente“ Grad erreicht haben. Dies sollte bei nach 3-5 Minuten der Fall sein. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, Petersilienblättchen unterheben, auf Tellern verteilen und heiß servieren.

**Tipps:** Gut dazu schmecken auch ohne Fett angeröstete Pinienkerne oder der Schalen-Abrieb einer Bio-Zitrone. Parmesan wird traditionell nicht zu „Aglio e Olio“ serviert. Wer mag, kann Semmelbrösel oder Panko in Olivenöl goldbraun anrösten. Veganer lassen die Anchovis weg.

**Werkzeuge:** Messer, Brett, Pfanne, Sparschäler, Julienne- oder Spiralschneider, Gewürzmühle



[Mehr Informationen hier](#)

