

# Linguine Calabrese! mit scharfen Kapern

## Zucchetti und Pesto-Rahm-Sauce

Vegetarisch **Zeit sparen** 15 Minuten • 681 kcal • Tag 5 kochen

26



frische Linguine



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



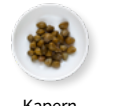
Calabrese Pesto



milde Chiliflocken



Halbrahm



Kapern



Basilikum



Zucchetti



Hartkäse geraspelt



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Linguine <b>15)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 g
Calabrese Pesto <b>7)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
milde Chiliflocken	1 x 2 g	1 x 4 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Kapern	1 x 35 g	2 x 35 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zucchetti	1 x 220 g	2 x 220 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 420 g)
Brennwert	685 kJ/ 164 kcal	2849 kJ/ 681 kcal
Fett	7.30 g	30.37 g
– davon ges. Fettsäuren	2.33 g	9.68 g
Kohlenhydrate	19.03 g	79.15 g
– davon Zucker	2.59 g	10.76 g
Eiweiss	4.80 g	19.95 g
Salz	0.561 g	2.332 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

**Kapern** durch ein Sieb abgiessen.

**Tip:** Wenn du die Kapern etwas milder magst, spüle sie mit Wasser\* ab.

**Zucchetti** längs vierteln und in 0.5 cm Stücke schneiden.

**Basilikumblätter** grob hacken.



## Für die Kapern

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Kapern** und die Hälfte **Chiliflocken** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



## Für die Linguine

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Linguine** darin 3 Min. bissfest kochen.

Anschliessend durch ein Sieb abgiessen.



## In der Zwischenzeit

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 4 erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zucchetti** und **gehackten Knoblauch & Zwiebel** darin 4 – 5 Min. anbraten.



## Sauce vollenden

Bratpfanneninhalte mit 50 ml [100 ml] **Wasser\***, **Halbrahm** und **Calabrese Pesto** ablöschen.

Hitze reduzieren, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und restliche **Chiliflocken** hinzugeben und 1 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Linguine** hinzugeben und gut vermengen.



## Anrichten

**Pasta** auf tiefe Teller verteilen, mit **geraspelten Hartkäse** und **Basilikum** garnieren und mit den **Kapern** toppen.

## En Guete!

### milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Linguine calabrese! with spicy capers courgette and creamy pesto sauce

Vegetarian **Save time** 15 minutes • 681 kcal • Cook on day 5

26



Fresh linguine



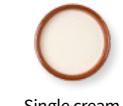
Chopped garlic &  
onion in rapeseed oil



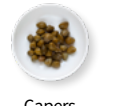
Calabrese pesto



Mild chilli flakes



Single cream



Capers



Basil



Courgette



Grated hard cheese

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, water\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan and 1 sieve

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh linguine <b>15)</b>	1 x	250 g	1 x	500 g
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x	35 g	2 x	35 g
Calabrese pesto <b>7)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Mild chilli flakes	1 x	2 g	1 x	4 g
Single cream <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Capers	1 x	35 g	2 x	35 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 420 g)
Calories	685 kJ/ 164 kcal	2849 kJ/ 681 kcal
Fat	7.30 g	30.37 g
– of which saturated fats	2.33 g	9.68 g
Carbohydrate	19.03 g	79.15 g
– of which sugar	2.59 g	10.76 g
Protein	4.80 g	19.95 g
Salt	0.561 g	2.332 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Get prepped

Heat plenty of water\* in the kettle.

Drain the capers in a sieve.

Tip: *If you like the capers a little milder, rinse them with water.*

Quarter the courgette lengthways, then chop it into 0.5 cm pieces.

Roughly chop the basil leaves.



## 2 For the capers

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Sauté the capers and half of the chilli flakes in it 1–2 min.

Remove from the frying pan and set aside.



## 3 For the linguine

Fill a large pot with plenty of hot water\*, add salt\* and bring to the boil.

Cook the linguine in it for 3 min. until al dente.

Then drain with a sieve.



## 4 Meanwhile

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the large frying pan from step 4.

Sauté the courgette and chopped garlic & onion in it for 4–5 min.



## 5 Finish the sauce

Deglaze the contents of the frying pan with 50 ml [100 ml] water\*, single cream and Calabrese pesto.

Reduce the heat, add 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and the remaining chilli flakes and simmer for 1 min. until the sauce thickens slightly. Season with salt\* and pepper\*.

Add the linguine and mix well.



## 6 Serve

Apportion the pasta onto deep plates, garnish with grated hard cheese and basil and top with the capers.

## Bon appetit!

### Mild chilli flakes

*Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.*

### Love HelloFresh?

*Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde)!*



# Linguine Calabrese ! aux câpres épicées

## courgettes et sauce crémeuse au pesto

Végétarien **Gain de temps** 15 minutes • 681 kcal • Cuisiner au 5e jour

26



Linguine frais



Ail et oignon hachés dans l'huile de colza



Pesto à la calabraise



Flocons de piment doux



Crème demi-écrémée



Câpres



Basilic



Courgettes



Fromage à pâte dure râpé



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, eau\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Linguines fraîches <b>15)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 g
Pesto à la calabraise <b>7)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Flocons de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Câpres	1 x 35 g	2 x 35 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 420 g)
Valeur calorique	685 kJ/ 164 kcal	2849 kJ/ 681 kcal
Lipides	7,30 g	30,37 g
- dont acides gras saturés	2,33 g	9,68 g
Glucides	19,03 g	79,15 g
- dont sucre	2,59 g	10,76 g
Protéines	4,80 g	19,95 g
Sel	0,561 g	2,332 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau\* dans une bouilloire.

Égoutter les câpres dans une passoire.

Astuce : *si vous appréciez les câpres moins acides, rincez-les à l'eau.*

Couper la courgette en quatre dans le sens de la longueur, puis en dés de 0,5 cm.

Hacher grossièrement les feuilles de basilic.



### Pour les câpres

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire revenir les câpres et la moitié des flocons de piment doux 1 à 2 min.

Les sortir de la poêle et les réserver.



### Pour les linguine

Remplir une grande casserole d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition.

Cuire al dente les linguine pendant 3 min.

Égoutter ensuite dans une passoire.



### Pendant ce temps

Dans la grande poêle de l'étape 4, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire revenir les courgettes, l'oignon et l'ail hachés 4 à 5 min.



### Finir la sauce

Mouiller le contenu de la poêle avec 50 ml [100 ml] d'eau\*, la crème demi-écrémée et le pesto à la calabraise.

Réduire le feu, ajouter 4 g [8 g] de poudre\* de bouillon de légumes et le reste des flocons de piment doux, et laisser mijoter 1 min jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Ajouter les linguine et bien mélanger.



### Dresser

Répartir les pâtes dans des assiettes creuses, parsemer de fromage à pâte dure râpé et de câpres.

### Bon appétit !

#### Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

#### Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

