

# Spaghetti Puttanesca mit Kapern & Kalamata-Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 35 – 45 Minuten • 1040 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



stückige Tomaten



Kapers



Basilikumpaste



Kalamata-Oliven



getrocknete Tomaten



Zitrone



Knoblauchzehe



milder Chili-Mix



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



# Los geht's

Wasche das Obst ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	1 x 270 g	2 x 270 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Kapern	0.5 x 35 g**	1 x 35 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Kalamata-Oliven	1 x 70 g	2 x 70 g
getrocknete Tomaten	1 x 50 g	1 x 100 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
milder Chili-Mix	1 x 4 g**	1 x 4 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 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. 530 g)
Brennwert	821 kJ/ 196 kcal	4353 kJ/ 1040 kcal
Fett	6.38 g	33.83 g
– davon ges. Fettsäuren	1.49 g	7.92 g
Kohlenhydrate	25.41 g	134.73 g
– davon Zucker	6.85 g	36.33 g
Eiweiss	6.76 g	35.87 g
Salz	0.931 g	4.937 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!)



## Vorbereitung

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

Einen grossen Topf mit reichlich kochendem **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen.

**Kapern** in ein Sieb geben, gründlich mit warmem **Wasser\*** abspülen und danach in einer kleinen Schüssel, mit reichlich **Wasser\*** bedeckt, beiseitestellen (dadurch werden sie milder).

**Getrocknete Tomaten** und **Oliven** grob hacken (falls genug, das **Öl** aufheben).

**Knoblauch** fein hacken.



## Für die Sauce

**Kapern** durch das Sieb abgiessen und leicht ausdrücken.

Bei mittlerer Hitze 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und das **Öl** der **getrockneten Tomaten** in einer grossen Bratpfanne erhitzen.

**Getrocknete Tomaten, Oliven, Kapern** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.



## Tomaten hinzufügen

**Stückige Tomaten** und „Hello Buon Appetito“ hinzufügen und alles zusammen 10 – 12 Min. köcheln lassen.



## Pasta kochen

**Spaghetti** in dem grossen Topf 10 – 12 Min. bissfest garen.

Nach Ende der Kochzeit 4 EL [8 EL] **Kochwasser\*** abnehmen und zu dem **Gemüse** in die Bratpfanne geben.

Dann die **Spaghetti** abgiessen.



## Gericht vollenden

**Spaghetti** zu dem **Gemüse** in die Bratpfanne geben und gut vermengen.

**Zitrone** heiss waschen und die Schale fein abraffeln.

**Spaghetti** ganz nach Belieben mit ein wenig von den **Chiliflocken, Salz\*, Pfeffer\*, Zitronenabrieb** und **Zitronensaft** abschmecken.

Wir empfehlen 0.5 TL [1 TL] **Zitronenabrieb** und 0.5 TL [1 TL] **Zitronensaft**.



## Anrichten

**Spaghetti Puttanesca** auf tiefen Tellern anrichten, mit **Hartkäse** bestreuen und **Basilikumpaste** darüber verteilen.

## En Guete!

### milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unseren milden Chiliflocken. 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!





# Spaghetti puttanesca with capers & Kalamata olives

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian Eco-friendly 35–45 minutes • 1040 kcal • Cook on day 5



Spaghetti



Capers



Kalamata olives



Lemon



Mild chilli mix



"Hello Buon Appetito" spice mix



Chopped tomatoes



Basil paste



Dried tomatoes



Garlic clove



Grated hard cheese



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Olive oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 sieve, 1 small bowl and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spaghetti <b>15</b>	1 x	270 g	2 x	270 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Capers	0.5 x	35 g**	1 x	35 g
Basil paste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Kalamata olives	1 x	70 g	2 x	70 g
Dried tomatoes	1 x	50 g	1 x	100 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Mild chilli mix	1 x	4 g**	1 x	4 g
Grated hard cheese <b>7</b> <b>8</b>	1 x	40 g	2 x	40 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 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. 530 g)
Calories	821 kJ/ 196 kcal	4353 kJ/ 1040 kcal
Fat	6.38 g	33.83 g
– of which saturated fats	1.49 g	7.92 g
Carbohydrate	25.41 g	134.73 g
– of which sugar	6.85 g	36.33 g
Protein	6.76 g	35.87 g
Salt	0.931 g	4.937 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!)



## Preparation

Heat plenty of water\* in the kettle.

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

Put the capers in a sieve and rinse them thoroughly with warm water\*, then leave them covered with plenty of water\* in a small bowl (to make them taste milder).

Coarsely chop the dried tomatoes and olives (keep the oil if there is enough).

Finely chop the garlic.



## For the sauce

Drain the capers through a sieve and gently press excess water out.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and the oil from the dried tomatoes in a large frying pan on medium heat.

Sauté the dried tomatoes, olives, capers and garlic for 1–2 min.



## Add the tomatoes

Add the chopped tomatoes and "Hello Buon Appetito" and simmer for 10–12 min.



## Cook the pasta

Cook the spaghetti in the large pot for 10–12 min. until al dente.

At the end of the cooking time, take 4 tbsp. [8 tbsp.] of the cooking water\* and add it to the vegetables in the frying pan.

Then drain the spaghetti.



## Finish the dish

Add the spaghetti to the vegetables in the frying pan and mix well.

Wash the lemon in hot water and finely grate the zest.

Season the spaghetti according to taste with some chilli flakes, salt\*, pepper\*, lemon zest and lemon juice.

We recommend 0.5 tsp. [1 tsp.] lemon zest and 0.5 tsp. [1 tsp.] lemon juice.



## Serve

Serve the spaghetti puttanesca on deep plates, sprinkle with hard cheese and top with basil paste.

## Bon appetit!

### Mild chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli flakes. 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/)



# Spaghetti Puttanesca aux câpres et aux olives de Kalamata

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétarien Écologique 35 – 45 minutes • 1040 kcal • Cuisiner le 5e jour



Spaghetti



Tomates en morceaux



Câpres



Pâte de basilic



Olives de Kalamata



Tomates séchées



Citron



Gousse ail



Mélange de piment doux



Fromage à pâte dure râpé



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »

# C'est parti

Laver les fruits.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile d'olive\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 passoire, 1 bol et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti <b>15)</b>	1 x 270 g	2 x 270 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Câpres	0,5 x 35 g**	1 x 35 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Olives de Kalamata	1 x 70 g	2 x 70 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange de piment doux	1 x 4 g**	1 x 4 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 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. 530 g)
Valeur calorique	821 kJ/ 196 kcal	4353 kJ/ 1040 kcal
Lipides	6,38 g	33,83 g
- dont acides gras saturés	1,49 g	7,92 g
Glucides	25,41 g	134,73 g
- dont sucre	6,85 g	36,33 g
Protéines	6,76 g	35,87 g
Sel	0,931 g	4,937 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 !)



## 1 Préparation

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

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

Mettre les câpres dans une passoire et rincer abondamment à l'eau\* chaude. Les placer ensuite dans un bol, recouvrir d'une grande quantité d'eau\* et réserver à couvert (cela les rendra plus douces).

Hacher grossièrement les tomates séchées et les olives (garder l'huile s'il y en a suffisamment).

Hacher finement l'ail.



## 2 Pour la sauce

Égoutter les câpres dans la passoire et les presser légèrement.

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et l'huile des tomates séchées.

Faire revenir les tomates séchées, les olives, les câpres et l'ail 1 à 2 min.



## 3 Ajouter les tomates

Ajouter les tomates en morceaux et le « Hello Buon Appetito » et faire mijoter le tout 10 à 12 min.



## 4 Faire cuire les pâtes

Cuire les spaghetti al dente 10 à 12 min dans la grande casserole.

À la fin de la cuisson, prélever 4 cs [8 cs] d'eau de cuisson\* et les ajouter aux légumes dans la poêle.

Égoutter ensuite les spaghettis.



## 5 Terminer le plat

Ajouter les spaghetti aux légumes dans la poêle et bien mélanger.

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement le zeste.

Assaisonner les spaghettis selon les goûts avec un peu de flocons de piment, ainsi que du sel\*, du poivre\*, du zeste et du jus de citron.

Nous recommandons 0,5 cc [1 cc] de zeste de citron et 0,5 cc [1 cc] de jus de citron.



## 6 Dresser

Servir les spaghetti alla puttanesca dans des assiettes creuses, parsemer de fromage râpé et recouvrir de pâte de basilic.

## 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) !

