

# Spaghetti Puttanesca!

mit Kapern, Oliven und getrockneten Tomaten

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 886 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



Kapern



Kalamata-Oliven



Zitrone



geriebener Hartkäse



stückige Tomaten



Basilikumpaste



getrocknete Tomaten



milder Chili-Mix



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



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



# 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
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. 500 g)
Brennwert	772 kJ/ 184 kcal	3707 kJ/ 886 kcal
Fett	5.96 g	28.60 g
- davon ges. Fettsäuren	1.46 g	7.01 g
Kohlenhydrate	24.83 g	119.24 g
- davon Zucker	4.25 g	20.40 g
Eiweiss	6.29 g	30.19 g
Salz	1.295 g	6.219 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).



## 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** und **Kapern** 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 dem **Chili-Mix**, **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!

### milder Chili-Mix

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

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





# Spaghetti puttanesca

with capers, olives and dried tomatoes

Vegetarian 35–45 minutes • 886 kcal • Cook on day 5



Spaghetti



Chopped tomatoes



Capers



Basil paste



Kalamata olives



Dried tomatoes



Lemon



Mild chilli mix



Grated hard cheese



“Hello Buon Appetito”  
spice mix



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



# 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
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. 500 g)
Calories	772 kJ/184 kcal	3707 kJ/886 kcal
Fat	5.96 g	28.60 g
– of which saturated fats	1.46 g	7.01 g
Carbohydrate	24.83 g	119.24 g
– of which sugar	4.25 g	20.40 g
Protein	6.29 g	30.19 g
Salt	1.295 g	6.219 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 up 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, rinse them thoroughly with warm water, then leave them in a small bowl covered with plenty of water\* (to make them taste milder).

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



## 2 For the sauce

Drain the capers in a sieve and gently press any 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 and capers for 1–2 min.



## 3 Add the tomatoes

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



## 4 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 pan.

Then drain the spaghetti.



## 5 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 to taste with some of the chilli mix, salt\*, pepper\*, lemon zest and lemon juice. We recommend 0.5 tsp. [1 tsp.] lemon zest and 0.5 tsp. [1 tsp.] lemon juice.



## 6 Serve

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

## Bon appetit!

### Mild chilli mix

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a little 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 alla puttanesca

avec des câpres, des olives et des tomates séchées

Végétarien 35 – 45 minutes • 886 kcal • Cuisiner au 5e jour



Spaghetti



Tomates en morceaux



Câpres



Pâte de basilic



Olives de Kalamata



Tomates séchées



Citron



Mélange de piment doux



Fromage à pâte dure râpé



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



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



# 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
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. 500 g)
Valeur calorique	772 kJ/ 184 kcal	3707 kJ/ 886 kcal
Lipides	5,96 g	28,60 g
- dont acides gras saturés	1,46 g	7,01 g
Glucides	24,83 g	119,24 g
- dont sucre	4,25 g	20,40 g
Protéines	6,29 g	30,19 g
Sel	1,295 g	6,219 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 !)



### Préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la 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).



### 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 spaghetti.



### 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.

Y faire revenir les tomates séchées, les olives, les câpres 1 à 2 min.



### Ajouter les tomates

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



### 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 spaghetti selon les goûts avec un peu du mélange de piment doux, 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.



### Dresser

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

### Bon appétit !

#### Chili Mix doux

Soyez prudent(e) lorsque vous assaisonnez avec notre Chili Mix 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/)

