

# Spaghetti Puttanesca! mit Kapern, Oliven und getrockneten Tomaten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 35 – 45 Minuten • 874 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



stückige Tomaten



Kapers



Basilikumpaste



Kalamata-Oliven ohne Stein



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Zitrone, gewachst



milder Chili-Mix



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



# Los geht's

Wasche das Obst ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*

## 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 ohne Stein	1 x 70 g	2 x 70 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	1 x 50 g	1 x 100 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
milder Chili-Mix	1 x 4 g**	1 x 4 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 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. 480 g)
Brennwert	760 kJ/182 kcal	3657 kJ/874 kcal
Fett	5.94 g	28.6 g
- davon ges. Fettsäuren	1.45 g	7 g
Kohlenhydrate	24.18 g	116.4 g
- davon Zucker	3.86 g	18.6 g
Eiweiss	6.38 g	30.7 g
Salz	1.11 g	5.34 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 vom **milden 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

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian Eco-friendly 35–45 minutes • 874 kcal • Cook on day 5

6



Spaghetti



Chopped tomatoes



Capers



Basil paste



Kalamata olives without stone



Dried tomatoes with herbs



Waxed lemon



Mild chilli mix Grated



Italian-style hard cheese



“Hello Buon Appetito” spice mix



Garlic clove



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, olive oil\*

## 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 without stone	1 x	70 g	2 x	70 g
Dried tomatoes with herbs	1 x	50 g	1 x	100 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Mild chilli mix	1 x	4 g**	1 x	4 g
Grated Italian-style hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	40 g	2 x	40 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 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. 480 g)
Calories	760 kJ/182 kcal	3657 kJ/874 kcal
Fat	5.94 g	28.6 g
- of which saturated fats	1.45 g	7 g
Carbohydrate	24.18 g	116.4 g
- of which sugar	3.86 g	18.6 g
Protein	6.38 g	30.7 g
Salt	1.11 g	5.34 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.

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).

Finely chop the garlic.



## 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, capers and garlic 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.

Once cooked, 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 a little mild 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 Puttanesca ! aux câpres, olives et tomates séchées,

Avec ses ingrédients, ce plat génère 50 % de CO2 en moins

Végétarien Écologique 35 – 45 minutes • 874 kcal • Cuisiner au 5e jour



Spaghetti



Tomates en morceaux



Câpres



Pâte de basilic



Olives de Kalamata dénoyautées



Tomates séchées aux herbes



Citron, ciré



Mélange de piment doux



Fromage italien à pâte dure râpé



Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »



Gousse d'ail



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

# C'est parti

Laver le citron.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, sel\*, huile d'olive\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 passoire et 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 dénoyautées	1 x 70 g	2 x 70 g
Tomates séchées aux herbes	1 x 50 g	1 x 100 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Mélange de piment doux	1 x 4 g**	1 x 4 g
Fromage italien 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
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 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. 480 g)
Valeur calorique	760 kJ/182 kcal	3657 kJ/874 kcal
Lipides	5,94 g	28,6 g
- dont acides gras saturés	1,45 g	7 g
Glucides	24,18 g	116,4 g
- dont sucre	3,86 g	18,6 g
Protéines	6,38 g	30,7 g
Sel	1,11 g	5,34 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'un grand volume 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 (s'il y a assez d'huile, la conserver).

Hacher finement l'ail.



### Faire cuire les pâtes

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

À la fin du temps de cuisson, retirer 4 cs [8 cs] de l'eau de cuisson et les ajouter aux légumes dans la poêle.

Égoutter ensuite les spaghetti.



### Pour la sauce

Égoutter les câpres dans une passoire et les essorer légèrement.

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

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



### Ajouter les tomates

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

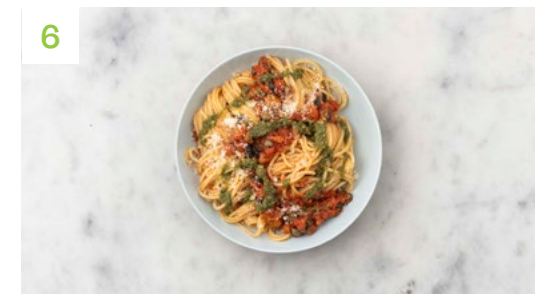


### Terminer le plat

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 de mélange de piment doux, du sel\*, du poivre\*, du zeste de citron 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

Dresser les spaghetti Puttanesca sur des assiettes creuses, parsemer de fromage à pâte dure et répartir dessus la pâte de basilic.

### Bon appétit !

#### Mélange de piment doux

Soyez prudent(e) lorsque vous assaisonnez avec notre mélange de piment 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/)

