

# Linguine Calabrese! mit scharfen Kapern

## Zucchetti und Pesto-Rahm-Sauce

Vegetarisch **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 688 kcal • Tag 5 kochen

28



frische Linguine



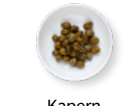
Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



Calabrese Pesto



Halbrahm aus Saland



Kapern



Basilikum



Zucchetti



Hartkäse ital. Art, geraspelt



milder Chili-Mix



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf 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
Halbrahm aus Saland <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 ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
milder Chili-Mix	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. 420 g)
Brennwert	684 kJ/ 164 kcal	2880 kJ/ 688 kcal
Fett	7.4 g	31.1 g
- davon ges. Fettsäuren	2.4 g	10.1 g
Kohlenhydrate	18.8 g	79.3 g
- davon Zucker	2.6 g	11 g
Eiweiss	4.8 g	20.1 g
Salz	0.56 g	2.34 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!)



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kapern** durch ein Sieb abgiessen.

**Tipps:** 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.



## 2 Für die Kapern

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

**Kapern** und die Hälfte **Chili-Mix** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



## 3 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.



## 4 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.



## 5 Sauce vollenden

**Bratpfanninhalt** mit 50 ml [100 ml] **Wasser\***, **Halbrahm** und **Calabrese Pesto** ablöschen. Hitze reduzieren, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und restliche **Chili-Mix** hinzugeben und 1 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Linguine** hinzugeben und gut vermengen.



## 6 Anrichten

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

## En Guete!

### milder Chili-Mix

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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



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

Vegetarian **Save time** 15–25 minutes • 688 kcal • Cook on day 5

28



Fresh linguine



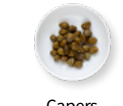
Chopped garlic and  
onion in rapeseed oil



Calabrese pesto



Single cream from Saland



Capers



Basil



Courgette



Flaked Italian-  
style hard cheese



Mild chilli mix



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, oil\*, salt\*, pepper\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large pot 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
Single cream from Saland <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
Flaked Italian-style hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Mild chilli 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. 420 g)
Calories	684 kJ/164 kcal	2880 kJ/688 kcal
Fat	7.4 g	31.1 g
– of which saturated fats	2.4 g	10.1 g
Carbohydrate	18.8 g	79.3 g
– of which sugar	2.6 g	11 g
Protein	4.8 g	20.1 g
Salt	0.56 g	2.34 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.

Drain the capers in a sieve.

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

Quarter the courgette lengthways and cut into 0.5 cm pieces.

Coarsely 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 for 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 for 3 min. until al dente. Then drain in a sieve.



## 4 In the meantime

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the large frying pan from step 4. Sauté the courgette and chopped garlic and onion 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 on deep plates, garnish with the flaked hard cheese and basil and top with the capers.

## 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 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 piquantes

## courgettes et sauce crémeuse au pesto

Végétarien **Gain de temps** 15 – 25 minutes • 688 kcal • Cuisiner au 5e jour

28



Linguine frais



Ail et oignon hachés dans l'huile de colza



Pesto calabrais



Crème demi-écrémée de Saland



Câpres



Basilic



Courgettes



Fromage italien à pâte dure râpé



Mélange de piment doux



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, huile\*, sel\*, poivre\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 grande casserole et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Linguine 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 calabrais <b>7)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Crème demi-écrémée de Saland <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
Copeaux de fromage italien à pâte dure <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Mélange de piment doux	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. 420 g)
Valeur calorique	684 kJ/ 164 kcal	2880 kJ/ 688 kcal
Lipides	7,4 g	31,1 g
- dont acides gras saturés	2,4 g	10,1 g
Glucides	18,8 g	79,3 g
- dont sucre	2,6 g	11 g
Protéines	4,8 g	20,1 g
Sel	0,56 g	2,34 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 !)



### Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Égoutter les câpres à travers une passoire.

*Astuce : si vous aimez les câpres légèrement plus douces, 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 1 à 2 min les câpres et la moitié des flocons de piment. Les sortir de la poêle et les réserver.



### Pour les linguine

Bien remplir une grande casserole d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition. Y faire cuire les linguine 3 min pour une cuisson al dente. Puis les égoutter 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 la courgette et l'ail et oignon 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 calabrais. Réduire le feu, ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et le reste des flocons de piment 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 sur des assiettes creuses, garnir de fromage à pâte dure râpé et de basilic, puis parsemer de câpres.

### Bon appétit !

#### Mélange de piment doux

Restez 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/)

