

Sommerliche Spaghetti Puttanesca mit Kapern

dazu schwarze-Oliven und getrocknete Tomaten

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 802 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



stückige Tomaten



schwarze Oliven ohne Stein



Kapers



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



milder Chili-Mix



Basilikumpaste



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Los geht's

Wasche die Zitrone ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 15)	1 x 270 g	2 x 270 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
schwarze Oliven ohne Stein	1 x 70 g	2 x 70 g
Kapern	0.5 x 35 g**	1 x 35 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
milder Chili-Mix	1 x 4 g**	1 x 4 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	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. 480 g)
Brennwert	697 kJ/ 167 kcal	3354 kJ/ 802 kcal
Fett	5 g	23.9 g
– davon ges. Fettsäuren	1.6 g	7.6 g
Kohlenhydrate	23.2 g	111.8 g
– davon Zucker	3.6 g	17.5 g
Eiweiss	6 g	28.8 g
Salz	1.13 g	5.43 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 Vorbereitung

Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

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.



2 Mit der Sauce beginnen

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.



3 Tomaten hinzufügen

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



4 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.



5 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 (Achtung: scharf!), Salz*, Pfeffer*, Zitronenabrieb** und **Zitronensaft** abschmecken. Wir empfehlen 0.5 TL [1 TL] **Zitronenabrieb** und 0.5 TL [1 TL] **Zitronensaft**.



6 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!





Summery spaghetti puttanesca with capers

served with black olives and dried tomatoes

Vegetarian 35–45 minutes • 802 kcal • Cook on day 5



-  Spaghetti
-  Chopped tomatoes
-  Kalamata olives without stone
-  Capers
-  Dried tomatoes with herbs
-  Garlic clove
-  Waxed lemon
-  Mild chilli mix
-  Basil paste
-  Grated Italian-style hard cheese
-  "Hello Buon Appetito" spice mix



Let's get started

Wash the lemon.

Basics from your kitchen*

Pepper*, salt*, olive oil*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spaghetti 15)	1 x	270 g	2 x	270 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Black olives without stone	1 x	70 g	2 x	70 g
Capers	0.5 x	35 g**	1 x	35 g
Dried tomatoes with herbs	1 x	50 g	1 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Mild chilli mix	1 x	4 g**	1 x	4 g
Basil paste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Grated Italian-style hard cheese 7) 8)	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. 480 g)
Calories	697 kJ/167 kcal	3354 kJ/802 kcal
Fat	5 g	23.9 g
– of which saturated fats	1.6 g	7.6 g
Carbohydrate	23.2 g	111.8 g
– of which sugar	3.6 g	17.5 g
Protein	6 g	28.8 g
Salt	1.13 g	5.43 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 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.



2 Make a start on 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 the "Hello Buon Appetito" spice mix and simmer for 10–12 min.



4 Cook the pasta

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

When cooked, take 4 tbsp. [8 tbsp.] of the cooking water* and add it to the vegetables in the frying 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 (warning: spicy!), 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/



Spaghettis Puttanesca d'été aux câpres, avec des olives de Kalamata et des tomates séchées

Végétarien 35 – 45 minutes • 802 kcal • Cuisiner au 5e jour



Spaghetti



Tomates en morceaux



Olives noires dénoyautées



Câpres



Tomates séchées aux herbes



Gousse d'ail



Citron, ciré



Mélange de piment doux



Pâte de basilic



Fromage italien à pâte dure râpé



Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »



C'est parti

Lavez le citron.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, sel*, huile d'olive*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti 15)	1 x 270 g	2 x 270 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Olives noires dénoyautées	1 x 70 g	2 x 70 g
Câpres	0,5 x 35 g**	1 x 35 g
Tomates séchées aux herbes	1 x 50 g	1 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Mélange de piment doux	1 x 4 g**	1 x 4 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	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. 480 g)
Valeur calorique	697 kJ/ 167 kcal	3354 kJ/ 802 kcal
Lipides	5 g	23,9 g
- dont acides gras saturés	1,6 g	7,6 g
Glucides	23,2 g	111,8 g
- dont sucre	3,6 g	17,5 g
Protéines	6 g	28,8 g
Sel	1,13 g	5,43 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.

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.



Commencer par 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.



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 (attention : piquant !), 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.



Ajouter les tomates

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



Dresser

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

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

