



# Puttanesca con Tonno

Thunfischpasta mit Kapern und Oliven

extra schnell 15 – 25 Minuten • 802 kcal • Tag 5 kochen



- Skipjack Thunfisch im eigenen Saft
- Spaghetti
- Kapern
- grüne Oliven (ohne Stein)
- Zitrone, gewachst
- Knoblauchzehe
- Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“
- Hartkäse ital. Art, gerieben
- rote Peperoncini
- stückige Tomaten

**SCHNELL  
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:

**GARNELEN AUF  
SPAGHETTI**



# Los geht's

Wasche das Gemüse.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

|  | 2P           | 4P        |
|--|--------------|-----------|
| Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4)</b> | 1 x 160 g    | 2 x 160 g |
| Spaghetti <b>15)</b>                         | 1 x 270 g    | 1 x 500 g |
| Kapern                                       | 0.5 x 35 g** | 1 x 35 g  |
| grüne Oliven (ohne Stein)                    | 1 x 70 g     | 2 x 70 g  |
| Zitrone, gewachst                            | 1 x 90 g     | 2 x 90 g  |
| Knoblauchzehe                                | 1 x 4 g      | 2 x 4 g   |
| Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“         | 1 x 4 g      | 2 x 4 g   |
| Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>    | 1 x 20 g     | 1 x 40 g  |
| rote Peperoncini                             | 1 x 15 g     | 2 x 15 g  |
| stückige Tomaten                             | 1 x 390 g    | 2 x 390 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. 560 g)  |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert               | 603 kJ/<br>144 kcal | 3356 kJ/<br>802 kcal |
| Fett                    | 3.9 g               | 21.6 g               |
| – davon ges. Fettsäuren | 1 g                 | 5.6 g                |
| Kohlenhydrate           | 19.6 g              | 109.2 g              |
| – davon Zucker          | 2.6 g               | 14.6 g               |
| Eiweiss                 | 6.8 g               | 37.9 g               |
| Salz                    | 1.01 g              | 5.6 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:** **4)** Fisch **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 heisses **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, kräftig **salzen\*** und aufkochen.

**Kapern** durch ein Sieb abgiessen. **Thunfisch** mithilfe des Deckels abgiessen.

**Peperoncini** entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Knoblauch** fein hacken.

**Oliven** grob hacken.

**Zitrone** vierteln.



## 2 Pasta kochen

**Pasta** in den Topf geben und darin 7 – 8 Min. bissfest kochen. Danach **Pasta** durch ein Sieb abgiessen und dabei 100 ml [200 ml] **Kochwasser** auffangen.



## 3 Für die Kapern

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Kapern** und **Peperoncinistreifen** nach Belieben darin 2 – 3 Min. anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



## 4 Für die Sauce

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Grüne Oliven**, **Knoblauch**, **Thunfisch** und „Hello Buon Appetito“ darin 2 – 3 Min. anbraten. **Zitronensaft** nach Belieben hinzufügen, mit **gehackten Tomaten** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen.



## 5 Sauce vollenden

**Kochwasser\*** und **Pasta** zu der **Sauce** geben und gut vermengen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Pasta** auf Teller verteilen und mit **Peperoncini-Kapern** toppen. Mit **Hartkäse** bestreuen und mit restlichen **Zitronenschnitzen** servieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

