

# Sommerliche Spaghetti Puttanesca mit Kapern

dazu Kalamata-Oliven und getrocknete Tomaten

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 840 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



stückige Tomaten



Kalamata-Oliven ohne Stein



Kapern



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



milder Chili-Mix



Basilikumpaste



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“

**SCHNELL PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche im Menü:

**GARNELEN AUF SPAGHETTI**



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

# 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
Kalamata-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	730 kJ/ 174 kcal	3513 kJ/ 840 kcal
Fett	5.8 g	27.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1.6 g	7.8 g
Kohlenhydrate	23.3 g	112 g
– davon Zucker	3.7 g	17.7 g
Eiweiss	6.1 g	29.2 g
Salz	1.25 g	6.03 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

Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

In einen grossen Topf reichlich kochendes **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.

**Knoblauch** fein hacken.



## Mit der Sauce beginnen

**Kapern** durch das Sieb abgiessen und leicht ausdrücken.

Bei mittlerer Hitze 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** 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 abreiben.

**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**.



## 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 Schärfegrad 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!

