

Linguine Calabrese mit scharfen Kapern

Zucchetti und Pesto-Rahm-Sauce

Vegetarisch 15 – 25 Minuten • 692 kcal • Tag 5 kochen

29



frische Linguine



Zucchini



Kapern



Basilikum



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Calabrese Pesto



Halbrahm aus Saland



Hartkäse ital. Art, geraspelt



milder Chili-Mix

**DAS GING
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl
an schnellen Rezepten für
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter 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 15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Kapern	1 x 35 g	2 x 35 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl Calabrese Pesto 7)	1 x 50 g	2 x 50 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
milder Chili-Mix	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. 420 g)
Brennwert	683 kJ/ 163 kcal	2895 kJ/ 692 kcal
Fett	7.4 g	31.2 g
– davon ges. Fettsäuren	2.4 g	10.1 g
Kohlenhydrate	18.8 g	79.7 g
– davon Zucker	2.7 g	11.3 g
Eiweiss	4.8 g	20.2 g
Salz	0.55 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!)



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kapern durch ein Sieb abgiessen.

Tipp: Wenn du die Kapern etwas milder magst, spüle sie mit Wasser ab.

Zucchini längs vierteln und in 0.5 cm Stücke schneiden.

Basilikumblätter grob hacken.



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.



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.



In der Zwischenzeit

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 4 erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zucchini** und gehackten **Knoblauch & Zwiebel** darin 4 – 5 Min. anbraten.



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.



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 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!

