

Linguine Calabrese! mit scharfen Kapern

Zucchetti und Pesto-Rahm-Sauce

Vegetarisch **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 692 kcal • Tag 5 kochen

27



frische Linguine



Zucchini



Kapern



Halbrahm aus Saland



Basilikum



Calabrese Pesto



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Hartkäse ital. Art, geraspelt



milder Chili-Mix



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

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
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Calabrese Pesto 7)	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 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!)



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kapern durch ein Sieb abgiessen.

Tip: 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.



2 Für die Kapern

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

Kapern und die Hälfte vom **milden Chili-Mix**

1 – 2 Min. anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



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. **Zucchini** 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 restlichen **milden 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 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!

