



Pasta nach Art Caponata

mit Aubergine, Oliven und Rucola



HELLO AUBERGINE

Mit einem Wasseranteil von 93 % ist die Aubergine sehr kalorienarm. In ihrer Schale versteckt sie Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C.



geraspelter Hartkäse



Knoblauchzehe



Zitrone



Aubergine



rote Zwiebel



Rucola



grüne Oliven



getrocknete Tomaten



Penne



Peperoncino polpa

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1 Veggie

leichter Genuss

Du hast richtig gelesen: Es gibt neben der Pasta Carbonara auch die weniger bekannte Pasta Caponata, die uns zu unserer Sosse heute inspiriert hat. Hauptrolle dabei spielen viele sommerliche Zutaten: Auberginen, Rucola und Knoblauch. Für den ganz besonderen Geschmack haben wir ausserdem ein paar aromatische Zutaten zugefügt: getrocknete Tomaten, Zitrone – für die frische Note – und Oliven. Lass es Dir sommerlich auf dem Balkon schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb, 1 Gemüseraffel** und **1 grossen Topf**.



1 VORBEREITUNG

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Getrocknete Tomaten und **Oliven** grob hacken (das **Öl** der **Oliven** aufheben).

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Einen grossen Topf mit reichlich kochendem Wasser füllen, **salzen*** und aufkochen.



4 PASTA KOCHEN

Penne im grossen Topf, je nach Vorliebe, für ca. 10 Min. bissfest garen. **Penne** nach Ende der Kochzeit durch ein Sieb abgiessen.

Zitrone heiss abwaschen, Schale abreiben und in 4 Spalten schneiden.



2 FÜR DIE SAUCE

Aubergine in 1 – 2 cm grosse Würfel schneiden.

Rote Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Bei starker Hitze 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** in einer grossen Pfanne erhitzen. **Aubergine** darin für 3 – 4 Min. scharf anbraten. **Zwiebel, getrocknete Tomaten, Oliven** und **Knoblauch** hinzufügen und weitere 2 Min. anbraten.



5 GERICHT VOLLENDEN

Penne zu dem **Gemüse** in die Bratpfanne geben und gut vermengen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und nach Belieben mit **Zitronenabrieb** und **Zitronensaft** abschmecken. Wir empfehlen ½ TL [1 TL] **Zitronenabrieb** und den **Saft** einer **Zitronenspalte**.



3 TOMATEN HINZUFÜGEN

Hitze reduzieren und **Peperoncini**polpa hinzufügen. Alles zusammen für 10 – 12 Min. köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt und das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN

Pasta in tiefen Tellern anrichten und mit **Hartkäse** und **Rucola** bestreuen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
getrocknete Tomaten (mit Kräuter)	1 x	50 g	1 x	100 g
grüne Oliven (ohne Stein)	1 x	60 g	1 x	120 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Aubergine	1 x	150 g	1 x	250 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Peperoncini polpa	1 x	390 g	2 x	390 g
Penne 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Zitrone ☞	0.2 x	90 g	0.4 x	90 g
geraspelter Hartkäse 5)	1 x	40 g	2 x	40 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Öl* für Schritt 2		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	568 kJ/136 kcal	3.079 kJ/736 kcal
Fett	3 g	16 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	22 g	118 g
– davon Zucker	5 g	25 g
Eiweiss	5 g	25 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Caponata pasta

with aubergine, olives and rocket



HELLO AUBERGINE

With a water content of 93%, the aubergine is very low in calories. Its skin contains B-group vitamins and vitamin C.



Grated hard cheese



Garlic cloves



Lemon



Aubergine



Red onion



Rocket



Green olives



Dried tomatoes



Penne



Peperoncini polpa

35-45 minutes (depending on number of persons)

Level 1

Veggie

Light meal

Yes, that's what it says! Along with pasta carbonara there's also the less-well-known pasta caponata that inspired our sauce for today. It contains a lot of summery ingredients: aubergines, rocket and garlic. And to give our dish its special taste we've added a few aromatic ingredients: dried tomatoes, lemon for a hint of freshness, and olives. Enjoy this summery meal on the balcony!

Wash the vegetables.
You will also need: **1 large frying pan**, **1 sieve**, **1 vegetable grater** and **1 large pot**.



1 PREPARATION

Heat up plenty of **water** in the **kettle**.

Coarsely chop the **dried tomatoes** and **olives** (keep the oil from the **olives**).

Peel and finely chop the **garlic**.

Fill a large pot with plenty of **boiling water**, add a little **salt*** and bring to the boil.



4 COOK PASTA

Cook **penne** in the large pot for approx. 10 min. until al dente, or according to taste. Drain **penne** in a sieve after the cooking time.

Wash **lemon** with **hot water**, grate peel and cut into 4 wedges.



2 FOR THE SAUCE

Cut **aubergine** into 1-2 cm cubes.

Halve and peel **red onion** and cut it into thin strips.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil*** in a large frying pan on high heat. Sauté the **aubergine** on high heat for 3-4 min. Add **onion**, **dried tomatoes**, **olives** and **garlic** and sauté for 2 min. more.



5 FINISH RECIPE

Add **penne** to the **vegetables** in the frying pan and mix well. Season with **salt***, **pepper*** and **lemon zest** and **lemon juice** according to taste. We recommend ½ tsp. [1 tsp.] **lemon zest** and the **juice** of one **lemon wedge**.



3 ADD TOMATOES

Reduce heat and add **peperoncini polpa**. Simmer everything together for 10-12 min. until the **sauce** has thickened and the **vegetables** are soft. Season with **salt*** and **pepper*** and continue with the recipe in the meantime.



6 SERVE

Arrange **pasta** on deep plates and sprinkle with **hard cheese** and **rocket**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Dried tomatoes	1 x	50 g	1 x	100 g
Green olives (without stone)	1 x	60 g	1 x	120 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Aubergine	1 x	150 g	1 x	250 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Peperoncini polpa	1 x	390 g	2 x	390 g
Penne 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Lemon 2)	0.2 x	90 g	0.4 x	90 g
Grated hard cheese 5)	1 x	40 g	2 x	40 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Oil* for step 2	1 tbsp.		2 tbsp.	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

2) Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	568 kJ/136 kcal	3,079 kJ/736 kcal
Fat	3 g	16 g
- incl. saturated fats	1 g	4 g
Carbohydrate	22 g	118 g
- incl. sugar	5 g	25 g
Protein	5 g	25 g
Salt	1 g	5 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

    #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Pâtes à la caponata

accompagnées d'aubergines, d'olives et de roquette



HELLO AUBERGINE

Avec une teneur en eau de 93 %, l'aubergine est très peu calorique. Sa peau contient des vitamines du groupe B et de la vitamine C.



Fromage à pâte dure râpé



Gousse d'ail



Citron



Aubergine



Oignon rouge



Roquette



Olives vertes



Tomates séchées



Penne



Peperoncini polpa

35 à 45 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1 Veggie

Régal léger

Vous avez bien lu : il n'y a pas que les pâtes à la carbonara mais aussi les moins connues pâtes à la caponata dont nous nous sommes inspirés pour la sauce d'aujourd'hui. Le rôle principal est tenu par de nombreux ingrédients estivaux : aubergines, roquette et ail. Afin d'obtenir un goût unique, nous avons également ajouté quelques ingrédients aromatiques : tomates séchées, citron - pour une note de fraîcheur - et olives. À déguster sur le balcon !

Laver les légumes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut également 1 grande poêle, 1 passoire, 1 râpe à légumes et 1 grande casserole.



1 PRÉPARATION

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Hacher grossièrement les tomates séchées et les olives (garder l'huile des olives).

Peler l'ail et le hacher finement.

Remplir une grande casserole d'un grand volume d'eau bouillante, saler* et porter à ébullition.



4 FAIRE CUIRE LES PÂTES

Faire cuire les penne dans une grande casserole à votre goût environ 10 min. jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les penne dans la passoire une fois la cuisson terminée.

Laver le citron à l'eau chaude, râper le zeste et le couper en quartiers.



2 POUR LA SAUCE

Couper l'aubergine en dés d'1 à 2 cm.

Couper l'oignon rouge en deux, l'éplucher et le couper en fines rondelles.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* dans une grande poêle à feu vif. Faire revenir les aubergines 3 à 4 min. à feu vif. Ajouter l'oignon, les tomates séchées, les olives et l'ail, et laisser revenir encore 2 min.



5 TERMINER LE PLAT

Ajouter les penne aux légumes dans la poêle et bien mélanger. Assaisonner avec du sel*, du poivre* et, selon vos goûts, du zeste de citron ou du jus de citron. Nous recommandons d'ajouter ½ cc [1 cc] de zeste de citron et le jus d'un quartier de citron.



3 AJOUTER LES TOMATES

Baisser le feu et ajouter le peperoncino polpa. Laisser mijoter le tout 10 à 12 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les légumes soient tendres. Assaisonner avec du sel* et du poivre* et continuer la recette.



6 DRESSER

Répartir les pâtes dans des assiettes creuses et parsemer de fromage râpé et de roquette.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Tomates séchées	1 x	50 g	1 x	100 g
Olives vertes (sans noyau)	1 x	60 g	1 x	120 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Aubergine	1 x	150 g	1 x	250 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Peperoncino polpa	1 x	390 g	2 x	390 g
Penne 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Citron	0,2 x	90 g	0,4 x	90 g
Fromage à pâte dure râpé 5)	1 x	40 g	2 x	40 g
Roquette	1 x	50 g	1 x	100 g
Huile* pour l'étape 2	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

📦 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	568 kJ/136 kcal	3 079 kJ/736 kcal
Graisse	3 g	16 g
- dont acides gras saturés	1 g	4 g
Glucides	22 g	118 g
- dont sucre	5 g	25 g
Protéines	5 g	25 g
Sel	1 g	5 g

ALLERGÈNES

1) céréale contenant du gluten 5) lait

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !