



# SPAGHETTI PUTTANESCA

mit Kapern, getrockneten Tomaten und Oliven



## HELLO KAPERN

*Kapern, wie sie in der italienischen und spanischen Küche ihres unverfälschten Aromas wegen bevorzugt werden, müssen zuvor gewässert werden.*



Spaghetti



getrocknete Tomaten und schwarze Oliven



Basilikumpaste



stückige Tomaten mit Basilikum



geschroteter Peperoncini



Kapern



Knoblauchzehe



geraspelter Hartkäse



Zitrone



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1 leichter Genuss

Zeit sparen Veggie

Heute wird es richtig klassisch, denn Spaghetti Puttanesca sind ein altbekanntes Pastagericht aus dem schönen Italien. Ursprünglich war dieses Rezept übrigens ein typisches Resteessen, die vielen Vorteile sprechen allerdings für sich: kräftige Aromen, leichte **Schärfe**, eine wundervoll unkomplizierte Zubereitung ... Und ausserdem macht Pasta einfach glücklich!

Wasche die **Zitrone** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grossen Topf, 1 Gemüseraffel** und **1 Sieb**.



## 1 VORBEREITUNG

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

**Kapern** in ein Sieb geben, gründlich mit warmem Wasser abspülen und danach in einer kleinen Schüssel mit reichlich Wasser bedeckt beiseitestellen (dadurch werden die **Kapern** milder).

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

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

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



## 4 PASTA KOCHEN

**Spaghetti** im grossen Topf für 10 – 12 Min. bissfest garen.

**Spaghetti** nach Ende der Kochzeit abgiessen und dabei 4 EL [8 EL] **Kochwasser\*** aufheben.



## 2 FÜR DIE SAUCE

**Kapern** durch ein Sieb abgiessen und leicht ausdrücken. Bei mittlerer Hitze 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und das **ÖL** der **getrockneten Tomaten** in einer grossen Pfanne erhitzen, **getrocknete Tomaten, Oliven, Kapern** und **Knoblauch** für 1 – 2 Min. anschwitzen.



## 5 GERICHT VOLLENDEN

**Spaghetti** und 4 EL [8 EL] **Kochwasser** zu dem **Gemüse** in die Bratpfanne geben und gut vermengen. Ganz nach Belieben mit ein wenig **Salz\***, **Pfeffer\***, **Zitronenabrieb** und **Zitronensaft** abschmecken. Wir empfehlen ½ TL [1 TL] **Zitronenabrieb** und ½ TL [1 TL] **Saft**.



## 3 TOMATEN HINZUFÜGEN

**Gewürzmischung, Peperonciniflocken** und **stückige Tomaten** hinzufügen und alles zusammen für 10 – 12 Min. köcheln lassen.



## 6 ANRICHTEN

**Spaghetti Puttanesca** in tiefen Tellern anrichten, mit **Hartkäse** bestreuen und **Basilikumpaste** darübergeben.

## En Guete!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kapern ☉	0.5 x	50 g	1 x	50 g
getrocknete Tomaten und schwarze Oliven	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	1 x	2 g	1 x	4 g
milde Peperonciniflocken	1 x	2 g	1 x	4 g
stückige Tomaten mit Basilikum	1 x	400 g	2 x	400 g
Spaghetti 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Zitrone ☉	0.2 x	90 g	0.4 x	90 g
Hartkäse geraspelt 5)	1 x	40 g	2 x	40 g
Basilikumpaste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Olivenöl* für Schritt 2		1 EL		2 EL
Kochwasser* für Schritt 4		4 EL		8 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	744 kJ/178 kcal	3.140 kJ/751 kcal
Fett	5 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	28 g	116 g
– davon Zucker	6 g	24 g
Eiweiss	6 g	24 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!)

f @ ▶ p #HelloFreshCH

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



# Spaghetti puttanesca! Pasta with capers, olives, chilli and dried tomatoes



## HELLO BASIL PASTE

*In the blink of an eye, our aromatic basil paste will give you that Mediterranean holiday feeling!*



Spaghetti



Dried tomatoes



Broken tomatoes with basil



Ground chilli



Capers



Garlic cloves



Hard cheese type



Lemon



"HelloMediterraneo" spice mix



Basil paste

35 minutes

Level 1

Veggie

Light meal

Save time

Today we have a real classic – spaghetti puttanesca is a well-known pasta dish from beautiful Italy. Colloquially, the word “puttanesca” means garbage – maybe an indication that our recipe was traditionally a typical leftover meal. However, the many advantages speak for themselves: strong aromas, mild **spiciness**, wonderfully uncomplicated preparation ... And pasta simply makes you happy!

Wash the **lemon**.

You will also need: **1 small bowl**, **1 large frying pan**, **1 large pot**, **1 vegetable grater** and **1 sieve**.



### 1 PREPARATION

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

Drain **capers**, rinse thoroughly with **water** and then put aside in a small bowl of **water\***.

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

Peel and finely chop the **garlic**.

★ **TIP:** Soaking the capers makes them taste milder.



### 2 FOR THE SAUCE

Drain **capers** through a sieve and squeeze lightly.

Heat **olive oil\*** and the oil from the **dried tomatoes** in a large frying pan on medium heat and sauté the **dried tomato** pieces, **olives**, **capers** and chopped **garlic** for 1-2 min.



### 3 ADD TOMATOES

Add the spice mix, **crushed chilli** and **broken tomatoes** and simmer everything for 10-12 min.

Season with **salt\*** and **pepper\*** and continue with the recipe.



### 4 COOK PASTA

Bring plenty of hot **water\*** to the boil in a large pot. Add **salt\*** and cook **spaghetti** for 10-12 min. until al dente.

Meanwhile, coarsely grate **hard cheese**.

Grate the **lemon** rind and **juice the lemon**.

Drain the **spaghetti** after cooking.



### 5 FINISH RECIPE

Add the **spaghetti** 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 ½ tsp. [1 tsp.] **juice**.



### 6 ARRANGE

Apportion **spaghetti puttanesca** onto deep plates, sprinkle with **hard cheese** and drizzle with **basil paste**.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Capers	0.5 x	50 g	1 x	50 g
Dried tomatoes & black olives	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
"HelloMediterraneo" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Ground chilli	1 x	2 g	1 x	4 g
Broken tomatoes with basil (tin)	1 x	400 g	2 x	400 g
Spaghetti 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Lemon	0.2 x	90 g	0.4 x	90 g
Hard cheese, Italian type 2) 5)	1 x	40 g	2 x	40 g
Basil paste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Olive oil* for step 2		1 tbsp		2 tbsp
Hot water* for step 4		4 tbsp		8 tbsp
Salt*, pepper*		According to taste		

\* Good to have at hand.

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	744 kJ/178 kcal	3.140 kJ/751 kcal
Fat	5 g	19 g
- incl. saturated fats	1 g	4 g
Carbohydrate	28 g	116 g
- incl. sugar	6 g	24 g
Protein	6 g	24 g
Salt	1 g	5 g

### ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk

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

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



# Spaghetti puttanesca! Pâtes aux câpres,

olives, piment et tomates séchées



## HELLO PÂTE AU BASILIC

Avec notre pâte au basilic, c'est la Méditerranée qui arrive dans votre assiette en un clin d'œil.



Spaghetti



Tomates séchées



Tomates en morceaux au basilic



Piment concassé



Câpres



Gousse d'ail



Fromage à pâte dure italien Art



Citron



Mélange d'épices « HelloMediterraneo »



Pâte au basilic

35 minutes

Niveau 1

Veggie

Régal léger

Gain de temps

Aujourd'hui le repas sera un véritable classique car les spaghetti puttanesca sont un plat de pâte traditionnelle d'origine italienne. Familièrement, le mot « puttanesca » veut dire « restes », peut-être une indication que cette recette populaire est composée de restes. Les nombreux avantages parlent cependant d'eux-mêmes : arômes puissants, **piquant** léger, préparation agréable et facile... Et surtout, les pâtes, ça rend heureux !

Laver le **citron**.

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



## 1 PRÉPARATION

Chauffer un grand volume d'eau dans la **bouilloire**.

Égoutter les câpres, bien les rincer avec de l'eau, puis les recouvrir d'eau dans un petit saladier et réserver.

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

Peler l'**ail** et le hacher finement.

★**ASTUCE**: faire tremper les câpres permet d'obtenir un goût plus doux.



## 4 FAIRE CUIRE LES PÂTES

Faire bouillir une grande quantité d'**eau\*** chaude dans une grande casserole. **Saler\*** et y faire cuire les **spaghetti** al dente 10 à 12 min.

Pendant ce temps, râper grossièrement le **fromage à pâte dure**.

Râper le **zeste du citron** et presser le **citron**.

Égoutter les **spaghetti** une fois la cuisson terminée.



## 2 POUR LA SAUCE

Égoutter les **câpres** dans une passoire et les presser légèrement.

Dans une grande poêle, chauffer de l'**huile d'olive\*** et l'**huile** des **tomates** séchées à feu moyen et faire revenir les morceaux de **tomates séchées**, les **olives**, les câpres et l'**ail** haché 1 à 2 min.



## 5 TERMINER LE PLAT

Ajouter les **spaghetti** 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 ½ cc [1 cc] de zeste et ½ cc [1 cc] de **jus**.



## 3 AJOUTER LES TOMATES

Ajouter le **mélange d'épices**, le **piment concassé** et les **tomates en morceaux** et laisser mijoter le tout 10 à 12 min.

Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\*** et continuer la recette.



## 6 DRESSER

Répartir les **spaghetti puttanesca** dans des assiettes creuses, **parsemer de fromage** et arroser de **pâte de basilic**.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Câpres 🌿	0.5 x	50 g	1 x	50 g
Tomates séchées et olives noires	1 x	100 g	2 x	100 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Mélange d'épices « HelloMediterraneo »	1 x	2 g	1 x	4 g
Piment concassé 🌿	1 x	2 g	1 x	4 g
Tomates en morceaux au basilic (en boîte)	1 x	400 g	2 x	400 g
Spaghetti 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Citron 🌿	0.2 x	90 g	0.4 x	90 g
Fromage à pâte dure italien Art 5)	1 x	40 g	2 x	40 g
Pâte au basilic	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Huile* pour l'étape 2		1 cs		2 cs
Eau chaude* pour l'étape 4		4 cs		8 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à avoir chez soi.

🌿 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	744 kJ/178 kcal	3.140 kJ/751 kcal
Graisse	5 g	19 g
- dont acides gras saturés	1 g	4 g
Glucides	28 g	116 g
- dont sucre	6 g	24 g
Protéines	6 g	24 g
Sel	1 g	5 g

## ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait

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

f @ ▶ #HelloFreshCH

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

*Bon appétit!*