

Spaghetti Puttanesca mit Kapern & Kalamata-Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 35 – 45 Minuten • 875 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



stückige Tomaten



Kapers



Basilikumpaste



Kalamata-Oliven
ohne Stein



getrocknete Tomaten



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



milder Chili-Mix



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



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

Los geht's

Wasche das Obst ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	540 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Kapern	15 g**	25 g**	35 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
milder Chili-Mix	4 g	4 g	4 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	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	759 kJ/181 kcal	3662 kJ/875 kcal
Fett	5,93 g	28,60 g
– davon ges. Fettsäuren	1,45 g	7,01 g
Kohlenhydrate	24,19 g	116,68 g
– davon Zucker	3,90 g	18,81 g
Eiweiß	6,24 g	30,11 g
Salz	1,011 g	4,875 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!)

Ursprungsländer: ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien



Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **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 (falls genug, das **Öl** aufheben).

Knoblauch fein hacken.



Für die Soße

Kapern durch das Sieb abgießen und leicht ausdrücken.

Bei mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und das **Öl** der **getrockneten Tomaten** in einer großen Pfanne 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 [6 EL | 8 EL] **Kochwasser** abnehmen und zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben.

Dann die **Spaghetti** abgießen.



Gericht vollenden

Spaghetti zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und gut vermengen.

Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben.

Spaghetti ganz nach Belieben mit ein wenig von den **Chili-Mix, Salz*, Pfeffer*, Zitronenabrieb** und **Zitronensaft** abschmecken. Wir empfehlen 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zitronenabrieb** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zitronensaft**.



Anrichten

Spaghetti Puttanesca auf tiefen Tellern anrichten, mit **Hartkäse** bestreuen und **Basilikumpaste** darüber verteilen.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe Grad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

