



Spaghetti Puttanesca mit Kapern & Kalamata-Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** Thermomix kocht • 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

thermomix

🕒 15 [20 | 20] Min.

🕒 20 [25 | 25] Min.

Los geht's

Wasche die Zitrone ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseräibe

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	4g
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



1 Zu Beginn

Kapern durch den Gareinsatz abgießen, gründlich mit warmem **Wasser** abspülen und danach in einer kleinen Schüssel mit reichlich **Wasser*** bedeckt beiseite stellen (dadurch werden sie milder).

Knoblauch abziehen.

In einen großen Topf reichlich **Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.



4 Pasta kochen

Spaghetti im großen Topf für 10 – 12 Min. bissfest garen.

Währenddessen **Zitrone** heiß abwaschen und etwas Schale abreiben. **Zitrone** danach halbieren und **Saft** auspressen.

Spaghetti nach dem Ende der Kochzeit durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

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.



2 Mit der Soße beginnen

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Getrocknete Tomaten samt **Öl** und **Oliven** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl*** zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Kapern** durch den Gareinsatz abgießen und leicht ausdrücken.



5 Abschmecken

Puttanesca vorsichtig in den Topf zu den **Spaghetti** gießen. Dabei den Spatel vor den Mixtopf halten, damit nichts spritzt.

Mit **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**.

Alles gut vermengen und nach Geschmack mit **Salz***, **Pfeffer*** und evtl. etwas **Zucker*** abrunden.



3 Soße kochen

„Hello Buon Appetito“, **Kapern**, **stückige Tomaten**, etwas von den **Chili-Mix (Achtung: scharf!)**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen die **Pasta** kochen.



6 Anrichten

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

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

