

# Spaghetti Puttanesca! mit Kapern, Oliven und getrockneten Tomaten

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 35 – 45 Minuten • 874 kcal • Tag 5 kochen

6



Spaghetti



stückige Tomaten



Kapers



Basilikumpaste



Kalamata-Oliven ohne Stein



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Zitrone, gewachst



milder Chili-Mix



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



# Los geht's

Wasche das Obst ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	270 g	360 g	540 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Kapern	17,5 g**	26,25 g**	35 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	75 g	100 g
Zitrone, gewachst <b>ZA</b>   <b>AR</b>	1	1	1
milder Chili-Mix	4 g	4 g	4 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2

\*\*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	760 kJ/182 kcal	3656 kJ/874 kcal
Fett	5,9 g	28,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	7 g
Kohlenhydrate	24,2 g	116,4 g
– davon Zucker	3,9 g	18,6 g
Eiweiß	6,4 g	30,7 g
Salz	1,11 g	5,34 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!)

**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 vom **milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)**, **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>

