

# Sommerliche Spaghetti Puttanesca mit Kapern

dazu schwarze-Oliven und getrocknete Tomaten

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 802 kcal • Tag 5 kochen

6



Spaghetti



stückige Tomaten



Kapers



Basilikumpaste



Getrocknete Tomaten  
mit Kräutern



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



milder Chili-Mix



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



schwarze Oliven ohne Stein



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

# Los geht's

Wasche die Zitrone ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## 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 |
| Getrocknete Tomaten mit Kräutern  | 50 g     | 70 g      | 100 g |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>   | 1        | 2         | 2     |
| Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</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   |
| schwarze Oliven ohne Stein  | 70 g     | 70 g      | 140 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               | 697 kJ/167 kcal | 3354 kJ/802 kcal    |
| Fett                    | 5 g             | 23,9 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,6 g           | 7,6 g               |
| Kohlenhydrate           | 23,2 g          | 111,8 g             |
| – davon Zucker          | 3,6 g           | 17,5 g              |
| Eiweiß                  | 6 g             | 28,8 g              |
| Salz                    | 1,13 g          | 5,43 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 **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## Vorbereitung

Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

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.



## Mit der Soße beginnen

**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 Schärfegrad 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>

