



Puttanesca con Tonno

Thunfischpasta mit Kapern und Oliven

extra schnell 15 – 25 Minuten • 802 kcal • Tag 5 kochen



- Skipjack Thunfisch im eigenen Saft
- Spaghetti
- Kapern
- grüne Oliven (ohne Stein)
- Zitrone, gewachst
- Knoblauchzehe
- Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“
- Hartkäse ital. Art, gerieben
- rote Chilischote
- stückige Tomaten

**SCHNELL
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**GARNELEN AUF
SPAGHETTI**



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g	320 g	320 g
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Kapern	17,5 g**	26,25 g**	35 g
grüne Oliven (ohne Stein)	70 g	70 g	140 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 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. 560 g)
Brennwert	603 kJ/144 kcal	3356 kJ/802 kcal
Fett	3,9 g	21,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5,7 g
Kohlenhydrate	19,9 g	110,7 g
– davon Zucker	2,6 g	14,6 g
Eiweiß	6,8 g	37,9 g
Salz	1,01 g	5,6 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: **4)** Fisch **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich heißes **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen.

Kapern durch ein Sieb abgießen.

Thunfisch mithilfe des Deckels abgießen.

Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Knoblauch fein hacken.

Oliven grob hacken.

Zitrone vierteln.



2 Pasta kochen

Pasta in den Topf geben und darin 7 – 8 Min. bissfest garen. Danach **Pasta** durch ein Sieb abgießen und dabei 100 ml [**150 ml | 200 ml**] **Kochwasser** auffangen.



3 Für die Kapern

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Olivenöl*** erhitzen. **Kapern** und **Chilistreifen** nach Belieben darin 2 – 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



4 Für die Soße

In derselben Pfanne erneut 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Olivenöl*** erhitzen. **Grüne Oliven**, **Knoblauch**, **Thunfisch** und „**Hello Buon Appetito**“ darin 2 – 3 Min. anbraten. **Zitronensaft** nach Belieben hinzufügen, mit **gehackten Tomaten** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen.



5 Soße vollenden

Kochwasser* und **Pasta** zu der **Soße** geben und gut vermengen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



6 Anrichten

Pasta auf Teller verteilen und mit **Chili-Kapern** toppen. Mit **Hartkäse** bestreuen und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

Guten Appetit!

rote Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

