

# Sommerliche Spaghetti Puttanesca mit Kapern

dazu Kalamata-Oliven und getrocknete Tomaten

Vegetarisch 10 Min. Vorbereitung Thermomix kocht • 840 kcal • Tag 5 kochen

17



Spaghetti



stückige Tomaten



Kalamata-Oliven  
ohne Stein



Kapers



Getrocknete Tomaten  
mit Kräutern



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



milder Chili-Mix



Basilikumpaste



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



- 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

Thermomix®, 1 Gemüseribe, 1 großer Topf 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
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
Kapern	17,5 g**	26,25 g**	35 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	70 g	100 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b> <b>  TR   CL   EG</b>	1	1	1
milder Chili-Mix	4 g	4 g	4 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	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	730 kJ/174 kcal	3513 kJ/840 kcal
Fett	5,8 g	27,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	7,8 g
Kohlenhydrate	23,3 g	112 g
– davon Zucker	3,7 g	17,7 g
Eiweiß	6,1 g	29,2 g
Salz	1,25 g	6,03 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



## 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.



## 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 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.



## 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** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 15 g]

**Olivenöl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

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



## Abschmecken

**Puttanesca-Soße** 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.



## Soße kochen

„Hello Buon Appetito“, **Kapern**, **stückige Tomaten**, etwas vom **milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)**, 50 g **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen die **Pasta** kochen.



## 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>

