

Sommerliche Spaghetti Puttanesca mit Kapern

dazu Kalamata-Oliven und getrocknete Tomaten

Vegetarisch **wenig Vorbereitung** 35 – 45 Minuten • 840 kcal • Tag 5 kochen



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“

**SCHNELL
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**GARNELEN AUF
SPAGHETTI**



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

Los geht's

Wasche das Obst 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 15)	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 ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
milder Chili-Mix	4 g	4 g	4 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben 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	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	23,6 g	113,5 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 EG: Ägypten



Vorbereitung

Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

In einen großen Topf reichlich kochendes **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.

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*** 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!

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

