

# Spaghetti Puttanesca mit Kapern

dazu Kalamata-Oliven und getrocknete Tomaten

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

6



Spaghetti



stückige Tomaten



Kalamata-Oliven ohne Stein



Kapern



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



milder Chili-Mix



Basilikumpaste



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“

**GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



- 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 <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   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	23,6 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



## 1 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.



## 2 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.



## 3 Tomaten hinzufügen

**Stückige Tomaten** und „Hello Buon Appetito“ hinzufügen und alles zusammen 10 – 12 Min. köcheln lassen.



## 4 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.



## 5 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**.



## 6 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>

