

Skandi Kapern-Penne mit Mandel-Chili-Topping

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** Thermomix kocht • 861 kcal • Tag 5 kochen

24



Penne



Kapern



Zucchini



Mandeln



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Dill



Frischecreme



geriebener Hartkäse



Schalotte



milde Chiliflocken



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

Los geht's

Wasche Kräuter und Gemüse ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Gemüsereibe, 1 großer Topf, 1 kleine Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne 15)	270 g	360 g	500 g
Kapern	1	1	2
Zucchini NL ES MA	2	3	4
Mandeln 22)	20 g	30 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	1
Dill	10 g	10 g	10 g
Frischecreme 7)	100 g	150 g	200 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Schalotte FR NL DE	1	1	2
milde Chiliflocken	2 g	2 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. 590 g)
Brennwert	612 kJ/146 kcal	3603 kJ/861 kcal
Fett	5,41 g	31,85 g
– davon ges. Fettsäuren	2,03 g	11,94 g
Kohlenhydrate	17,98 g	105,88 g
– davon Zucker	2,10 g	12,35 g
Eiweiß	5,53 g	32,60 g
Salz	0,571 g	3,366 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 10) Sellerie 15) Weizen 22) Mandeln

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich NL: Niederlande MA: Marokko ZA: Südafrika ES: Spanien AR: Argentinien



Dampfgaren

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Knoblauch abziehen, die Hälfte in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Zucchini längs halbieren, in 0,5 cm Halbmonde schneiden und in den Varoma-Behälter geben.

Zerkleinerten **Knoblauch** über die **Zucchini** geben, Varoma verschließen. 400 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Für die Soße

Schalotte und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Frischecreme, 100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit**, **Kapern** und „Hello Muskat“ in den Mixtopf zugeben und **5 Min./90 °C/Stufe 1** erhitzen.

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfeegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Kleinigkeiten

Einen großen Topf mit reichlich **Wasser*** füllen, **salzen***, zum Kochen bringen.

Währenddessen **Schalotte** und **Knoblauch** abziehen. **Schalotte** halbieren.

Kapern durch den Gareinsatz abgießen und kurz abspülen.

Dill fein hacken.

Zitrone heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben und **Zitrone** vierteln.

Eine kleine Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und **Mandeln** mit **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** darin 2 – 3 Min. anbraten.



Pasta vollenden

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, **geriebenen Hartkäse** und gehackten **Dill** in den Mixtopf zugeben und **1 Min./90 °C/Stufe 1** vermischen.

Soße aus dem Mixtopf und **Zucchini** zur **Pasta** in den Topf geben, gut mischen und nach Belieben mit **Zitronensaft** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pasta kochen

Pasta ins kochende **Wasser** geben und für ca. 12 Min. bissfest kochen.

Anschließend durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Varoma abnehmen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Mandel-Chili-Topping** toppen.

Restliche **Zitronenspalten** dazureichen und genießen.

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>

