



SPAGHETTI PUTTANESCA

mit Kapern, getrockneten Tomaten und Oliven



HELLO KAPERN

Kapern, wie sie in der italienischen und spanischen Küche ihres unverfälschten Aromas wegen bevorzugt werden, müssen zuvor gewässert werden.



Spaghetti



Basilikumpaste



geschroteter Chili



Knoblauchzehe



Zitrone



getrocknete Tomaten
und schwarze Oliven



stückige Tomaten
mit Basilikum



Kapern



geraspelter Hartkäse



Gewürzmischung
„HelloMediterraneo“

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1 leichter Genuss

Zeit sparen Veggie

Heute wird es richtig klassisch, denn Spaghetti Puttanesca sind ein altbekanntes Pastagericht aus dem schönen Italien. Ursprünglich war dieses Rezept übrigens ein typisches Resteessen, die vielen Vorteile sprechen allerdings für sich: kräftige Aromen, leichte **Schärfe**, eine wundervoll unkomplizierte Zubereitung ... Und außerdem macht Pasta einfach glücklich!

Wasche die **Zitrone** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großen Topf, 1 Gemüsereibe** und **1 Sieb**.



1 VORBEREITUNG

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Kapern in ein Sieb geben, gründlich mit warmem Wasser abspülen und danach in einer kleinen Schüssel mit reichlich Wasser bedeckt beiseitestellen (dadurch werden die **Kapern** milder).

Getrocknete Tomaten und **Oliven** grob hacken (das **Öl** aufheben).

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Einen großen Topf mit reichlich kochendem Wasser füllen, **salzen*** und aufkochen.



4 PASTA KOCHEN

Spaghetti im großen Topf für 10 – 12 Min. bissfest garen.

Spaghetti nach Ende der Kochzeit abgießen und dabei 4 EL [6 EL | 8 EL] **Kochwasser*** aufheben.



2 FÜR DIE SOSSE

Kapern durch ein Sieb abgießen und leicht ausdrücken. Bei mittlerer Hitze 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** und das **Öl** der **getrockneten Tomaten** in einer großen Pfanne erhitzen, **getrocknete Tomaten, Oliven, Kapern** und **Knoblauch** für 1 – 2 Min. anschwitzen.



5 GERICHT VOLLENDEN

Spaghetti und 4 EL [6 EL | 8 EL] **Kochwasser** zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und gut vermengen. Ganz nach Belieben mit ein wenig **Salz***, **Pfeffer***, **Zitronenabrieb** und **Zitronensaft** abschmecken. Wir empfehlen ½ TL [¾ TL | 1 TL] **Zitronenabrieb** und ½ TL [¾ TL | 1 TL] **Saft**.



3 TOMATEN HINZUFÜGEN

Gewürzmischung, Chiliflocken und **stückige Tomaten** hinzufügen und alles zusammen für 10 – 12 Min. köcheln lassen.



6 ANRICHTEN

Spaghetti Puttanesca in tiefen Tellern anrichten, mit **Hartkäse** bestreuen und **Basilikumpaste** darübergeben.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kapern	15 g	25 g	35 g
getrocknete Tomaten und Schwarze Oliven	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	4 g	4 g
milde Chiliflocken	2 g	4 g	4 g
stückige Tomaten mit Basilikum	1	1½	2
Spaghetti 1)	250 g	375 g	500 g
Zitrone AR SA	1	1	1
Hartkäse geraspelt 5)	40 g	60 g	80 g
Basilikumpaste	15 ml	20 ml	24 ml
Olivenöl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Kochwasser* für Schritt 4	4 EL	6 EL	8 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die geliefert 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. 400 g)
Brennwert	747 kJ/178 kcal	3.130 kJ/748 kcal
Fett	5 g	19 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	28 g	116 g
- davon Zucker	6 g	24 g
Eiweiß	6 g	24 g
Salz	1 g	3 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at