



Spaghetti Puttanesca! Pasta mit Garnelen, Kapern, Oliven, Chili und getrockneten Tomaten

**EXTRA
LECKERBISSEN**

Garnelen



Spaghetti



getrocknete Tomaten
und schwarze Oliven



Garnelen



stückige Tomaten
mit Basilikum



geschroteter Chili



Kapern



Knoblauchzehe



geraspelter Hartkäse



Zitrone



Gewürzmischung
„HelloMediterraneo“



Basilikumpaste

35-45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **1**

Tag **1-2** kochen

Extra Leckerbissen! Deine Spaghetti Puttanesca mit Kapern erfahren heute ein Upgrade durch zarte, lecker angebratene Garnelen. So verwöhnst Du Dich und erlebst ein richtiges Fest der Sinne, sobald Du den ersten Löffel probierst! Die vielen Vorteile sprechen einfach für sich: kräftige Aromen, leichte Schärfe, gute Proteine, eine wundervoll unkomplizierte Zubereitung. Und außerdem gilt wie immer: Pasta macht einfach glücklich!

Wasche **Zitrone** und **Kräuter** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 großen Topf** und **1 Sieb**.



1 VORBEREITUNG

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

15 g [25 g | 35 g] **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, jedoch 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.

Garnelen in die Pfanne dazugeben und für 2 – 3 Min. anbraten. **Garnelen** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Getrocknete Tomaten, **Oliven**, **Kapern** und **Knoblauch** für 1 – 2 Min. anschwitzen.



5 GERICHT VOLLENDEN

Spaghetti in die Pfanne zugeben und gut vermengen.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und ein wenig **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.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, in den letzten 3 – 5 Min. die **Garnelen** mit in die **Soße** geben und fertig garen.

Mit dem Rezept fortfahren.



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
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
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
geraspelter Hartkäse 5)	40 g	60 g	80 g
Basilikumpaste	15 ml	20 ml	24 ml
Olivenöl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

🕒 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. 500 g)
Brennwert	642 kJ/153 kcal	3.335 kJ/797 kcal
Fett	4 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	22 g	116 g
– davon Zucker	5 g	24 g
Eiweiß	8 g	43 g
Salz	1 g	4 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 14) Krebstiere

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien

[f](#) [i](#) [v](#) [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