



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

EXTRA
LECKERBISSEN

HELLO GARNELEN



Spaghetti



getrocknete Tomaten



schwarze Oliven



stückige Tomaten
mit Basilikum



geschroteter Chili



Kapern



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art



Zitrone



Gewürzmischung
„HelloMediterraneo“



Basilikumpaste



Garnelen

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!

+

11

Wasche die **Zitrone** ab und tupfe die **Garnelen** mit einem **Küchenpapier** trocken.
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 sie milder). **Getrocknete Tomaten** und **Oliven** grob hacken (das **ÖL** aufheben). **Knoblauch** abziehen und fein hacken. Einen großen Topf mit reichlich kochendem Wasser füllen, Wasser **salzen*** und aufkochen lassen. **Hartkäse** fein reiben.



4 PASTA KOCHEN

Spaghetti im großen Topf für 10 – 12 Min. bissfest garen. **Spaghetti** nach Ende der Kochzeit abgießen.



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** dazugeben und für 2 – 3 Min. anbraten. **Garnelen** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. **Gehackte Tomaten**, **Oliven**, **Kapern** und **Knoblauch** in die Pfanne geben und für 1 – 2 Min. mit anschwitzen.



5 GERICHT VOLLENDEN

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



3 TOMATEN HINZUFÜGEN

Gewürzmischung, **Chiliflocken** und stückige **Tomaten** hinzufügen und alles zusammen für 10 – 12 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und in den letzten 3 – 5 Min. die **Garnelen** mit in die **Soße** geben und fertig garen.



6 ANRICHTEN

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kapern	25 g	35 g	50 g
getrocknete Tomaten & Schwarze Oliven	100 g	150 g	200 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	40 g	60 g	80 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	3 g	4 g
geschroteter Chili	2 g	3 g	4 g
stückige Tomaten mit Basilikum	1	1½	2
Spaghetti 1)	250 g	375 g	500 g
Zitrone AR SA	¼	½	½
Basilikumpaste	15 ml	15 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	640 kJ/153 kcal	3.351 kJ/801 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	6 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 2) Eier 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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



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

Guten Appetit!