

Linguine Calabrese! mit scharfen Kapern

Zucchini und Pesto-Sahne-Soße

Vegetarisch **Zeit sparen** 15 Minuten • 703 kcal • Tag 5 kochen

26



frische Linguine



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Calabrese Pesto



milde Chiliflocken



Kochsahne



Gemüsebrühe



Kapern



Basilikum



Zucchini



Hartkäse geraspelt

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Linguine 15)	250 g	375 g	500 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Calabrese Pesto 7)	50 g	75 g**	100 g
milde Chiliflocken	2 g	4 g	4 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Kapern	1	1	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Zucchini NL ES MA	1	1,5**	2
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 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. 420 g)
Brennwert	696 kJ/166 kcal	2942 kJ/703 kcal
Fett	7,37 g	31,18 g
– davon ges. Fettsäuren	2,74 g	11,58 g
Kohlenhydrate	19,39 g	82,01 g
– davon Zucker	2,80 g	11,84 g
Eiweiß	4,89 g	20,69 g
Salz	0,794 g	3,358 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

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kapern durch ein Sieb abgießen.

Tipp: Wenn du die Kapern etwas milder magst, spüle sie mit Wasser ab.

Zucchini längs vierteln und in 0,5 cm Stücke schneiden.

Basilikumblätter grob hacken.



2 Für die Kapern

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Kapern** und die Hälfte **Chiliflocken** darin 1 – 2 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



3 Für die Linguini

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Linguine darin 3 Min. bissfest kochen. Anschließend durch ein Sieb abgießen.



4 In der Zwischenzeit

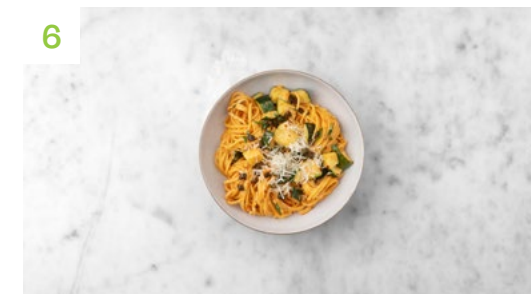
In der großen Pfanne aus Schritt 4 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zucchini** und gehackten **Knoblauch & Zwiebel** darin 4 – 5 Min. anbraten.



5 Soße vollenden

Pfanneninhalt mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Kochsahne** und **Calabrese Pesto** ablöschen. Hitze reduzieren, **Gemüsebrühe** und restliche **Chiliflocken** hinzugeben und 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Linguine hinzugeben und gut vermengen.



6 Anrichten

Pasta auf tiefe Teller verteilen, mit **geraspeltem Hartkäse** und **Basilikum** garnieren und mit den **Kapern** toppen.

Guten Appetit!

milde Chiliflocken

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

