



PASTA NACH ART CAPONATA

mit Aubergine, Oliven und Rucola



HELLO AUBERGINE

Mit einem Wasseranteil von 93 % ist die Aubergine sehr kalorienarm. In ihrer Schale versteckt sie Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C.



geraspelter Hartkäse



Knoblauchzehe



Zitrone



Aubergine



rote Zwiebel



Rucola



grüne Oliven (ohne Stein)



getrocknete Tomaten



Penne



Chilipolpa

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

leichter Genuss Veggie

Du hast richtig gelesen: Es gibt neben der Pasta Carbonara auch die weniger bekannte Pasta Caponata, die uns zu unserer Soße heute inspiriert hat. Hauptrolle dabei spielen viele sommerliche Zutaten: Auberginen, Rucola und Knoblauch. Für den ganz besonderen Geschmack haben wir außerdem ein paar aromatische Zutaten zugefügt: getrocknete Tomaten, Zitrone – für die frische Note – und Oliven. Lass es Dir sommerlich auf dem Balkon schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Sieb**, **1 Gemüsereibe** und **1 großen Topf**.



1 VORBEREITUNG

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

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

Knoblauch abziehen und fein hacken.

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



4 PASTA KOCHEN

Penne im großen Topf, je nach Vorliebe, für ca. 10 Min. bissfest garen. **Penne** nach Ende der Kochzeit durch ein Sieb abgießen.

Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und in 4 Spalten schneiden.



2 FÜR DIE SOSSE

Aubergine in 1 – 2 cm große Würfel schneiden.

Rote Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Bei starker Hitze 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** in einer großen Pfanne erhitzen. **Aubergine** darin für 3 – 4 Min. scharf anbraten. **Zwiebel**, **getrocknete Tomaten**, **Oliven** und **Knoblauch** hinzufügen und weitere 2 Min. anbraten.



5 GERICHT VOLLENDEN

Penne zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und gut vermengen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und nach Belieben mit **Zitronenabrieb** und **Zitronensaft** abschmecken. Wir empfehlen ½ TL [¾ TL | 1 TL] **Zitronenabrieb** und den **Saft** einer **Zitronenspalte**.



3 TOMATEN HINZUFÜGEN

Hitze reduzieren und **Chilipolpa** hinzufügen. Alles zusammen für 10 – 12 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt und das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN

Pasta in tiefen Tellern anrichten und mit **Hartkäse** und **Rucola** bestreuen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
grüne Oliven (ohne Stein)	60 g	90 g	120 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Aubergine BE NL	1 (klein)	1	1 (groß)
rote Zwiebel ES	1	1	2
Chilipolpa	1	1½ ☞	2
Penne 1)	250 g	375g ☞	500 g
Zitrone AR SA	1	1	1
geraspelter Hartkäse 5)	40 g	80 g	80 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
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. 550 g)
Brennwert	568 KJ/136 kcal	3.079 KJ/736 kcal
Fett	3 g	16 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	22 g	118 g
– davon Zucker	5 g	25 g
Eiweiß	5 g	25 g
Salz	1 g	5 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien
NL: Niederlande BE: Belgien

    #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