

# Spaghetti Puttanesca

mit Kapern, Oliven und getrockneten Tomaten

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 3403 kJ/813 kcal • Tag 5 kochen

7



Basilikumpaste



milde Chiliflocken



Hartkäse geraspelt



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Kapern



Spaghetti



stückige Tomaten



Zitrone, gewachst



Geschwärzte Oliven



getrocknete Tomaten



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Olivener Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel,  
1 Sieb und 1 Gemüseribe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
milde Chiliflocken	4 g	4 g	4 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Kapern	15 g**	25 g**	35 g
Spaghetti <b>15)</b>	270 g	360 g	540 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1
Geschwärtzte Oliven	50 g	70 g	100 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Olivenöl*	Alle Angaben im Text		
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. 470 g)
Brennwert	721 kJ/172 kcal	3403 kJ/813 kcal
Fett	4,70 g	22,19 g
– davon ges. Fettsäuren	1,32 g	6,23 g
Kohlenhydrate	24,62 g	116,28 g
– davon Zucker	3,78 g	17,83 g
Eiweiß	6,30 g	29,77 g
Salz	0,924 g	4,362 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 **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien

**AR:** Argentinien **TR:** Türkei



## Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Getrocknete Tomaten** und **Oliven** grob hacken (falls genug, das **ÖL** aufheben).

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

Einen großen Topf mit reichlich kochendem

**Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen.



## Pasta kochen

**Spaghetti** in dem großen Topf für 10 – 12 Min. bissfest garen.

Nach Ende der Kochzeit 4 EL [6 EL | 8 EL]

**Kochwasser** abnehmen, dann die **Spaghetti** abgießen.



## Für die Soße

**Kapern** durch das Sieb abgießen und leicht ausdrücken.

Bei mittlerer Hitze 1 EL [1,5 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.



## Gericht vollenden

**Spaghetti** und 4 EL [6 EL | 8 EL] **Kochwasser\*** zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und gut vermengen.

**Zitrone** heiß abwaschen und Schale fein abreiben.

**Spaghetti** ganz nach Belieben mit ein wenig von den **Chiliflocken**, **Salz\***, **Pfeffer\***, **Zitronenabrieb** und **Zitronensaft** abschmecken. Wir empfehlen 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zitronenabrieb** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Saft**.



## Tomaten hinzufügen

**Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** und **stückige Tomaten** hinzufügen und alles zusammen für 10 – 12 Min. köcheln lassen.



## Anrichten

**Spaghetti Puttanesca** auf einem tiefen Teller anrichten, mit **Hartkäse** bestreuen und **Basilikumpaste** darüber geben.

## Guten Appetit!

### milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfeegrad 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>

