

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 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kapern	15 g**	25 g**	35 g
Spaghetti 15)	270 g	360 g	540 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	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>

