



# Spaghetti Puttanesca mit Kapern und Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld 35 – 45 Minuten • 845 kcal • Tag 5 kochen



Basilikumpaste



milde Chiliflocken



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Kapers



Spaghetti



stückige Tomaten



Zitrone, gewachst



grüne Oliven



getrocknete Tomaten



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



# Los geht's

Wasche das Obst ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
milde Chiliflocken	4 g	4 g	4 g
geriebener Hartkäse <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>ZA   ES   AR</b>	1	1	1
grüne Oliven	70 g	70 g	140 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 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. 480 g)
Brennwert	733 kJ/175 kcal	3535 kJ/845 kcal
Fett	5,30 g	25,57 g
– davon ges. Fettsäuren	1,40 g	6,75 g
Kohlenhydrate	24,14 g	116,40 g
– davon Zucker	3,84 g	18,52 g
Eiweiß	6,21 g	29,94 g
Salz	0,992 g	4,786 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:** **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien



## 1 Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher. Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen.

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

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

**Knoblauch** fein hacken.



## 2 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** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.



## 3 Tomaten hinzufügen

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



## 4 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 und zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben. Dann die **Spaghetti** abgießen.



## 5 Gericht vollenden

**Spaghetti** zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und gut vermengen.

**Zitrone** heiß abwaschen und die 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**.



## 6 Anrichten

**Spaghetti Puttanesca** auf tiefen Tellern 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 Schärfe grad 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>

