

Spaghetti Puttanesca! mit Kapern

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** Thermomix kocht • 833 kcal • Tag 5 kochen

7



Basilikumpaste



milde Chiliflocken



Hartkäse geraspelt



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Kapers



Spaghetti



stückige Tomaten



Zitrone, gewachst



grüne Oliven



getrocknete Tomaten



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

thermomix

15 [20 | 20] Min.

20 [25 | 25] Min.

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*

Los geht's

Wasche die Zitrone ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 kleine Schüssel 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
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 ZA ES AR	1	1	1
grüne Oliven	70 g	70 g	140 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Olivenöl*, Wasser*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 480 g)
Brennwert	722 kJ/173 kcal	3484 kJ/833 kcal
Fett	5,02 g	24,19 g
– davon ges. Fettsäuren	1,32 g	6,38 g
Kohlenhydrate	24,11 g	116,28 g
– davon Zucker	3,70 g	17,83 g
Eiweiß	6,21 g	29,96 g
Salz	1,057 g	5,099 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: **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Zu Beginn

Kapern durch den Gareinsatz abgießen, gründlich mit warmem **Wasser*** abspülen und danach in einer kleinen Schüssel mit reichlich **Wasser*** bedeckt beiseitestellen (dadurch werden sie milder).

Knoblauch abziehen.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.



Pasta kochen

Spaghetti im großen Topf für 10 – 12 Min. bissfest garen.

Währenddessen **Zitrone** heiß abwaschen und etwas Schale abreiben.

Zitrone danach halbieren und **Saft** auspressen.

Spaghetti nach dem Ende der Kochzeit durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

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.



Mit der Soße beginnen

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Getrocknete Tomaten und **Oliven** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** zugeben und

3 Min./120 °C/☞/Stufe 1 dünsten.

Währenddessen **Kapern** durch den Gareinsatz abgießen und leicht ausdrücken.



Abschmecken

Puttanesca vorsichtig in den Topf zu den **Spaghetti** gießen, dabei den Spatel vor den Mixtopf halten, damit nichts spritzt.

Mit **Zitronenabrieb** und **Zitronensaft** abschmecken. Wir empfehlen 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zitronenabrieb** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zitronensaft**.

Alles gut vermengen und nach Geschmack mit **Salz***, **Pfeffer*** und eventuell etwas **Zucker*** abrunden.



Soße kochen

Gewürzmischung, **Kapern**, **stückige Tomaten**, etwas von den **Chiliflocken (Achtung: scharf!)**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen die **Pasta** kochen.



Anrichten

Spaghetti Puttanesca auf einem tiefen Teller anrichten, mit **Basilikumpaste** und **geraspeltem Hartkäse** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

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

