

# Spaghetti Puttanesca! Pasta mit Kapern, Oliven, Chili und getrockneten Tomaten



## HELLO BASILIKUMPASTE

Perfekt für heiße Sommertage:  
Unsere aromatische Basilikumpaste  
sorgt im Handumdrehen für mediterrane  
Urlaubsgefühle auf Deinem Teller!



-  Spaghetti
-  getrocknete Tomaten
-  schwarze Oliven
-  stückige Tomaten mit Basilikum
-  geschroteter Chili
-  Kapers
-  Knoblauchzehe
-  Hartkäse ital. Art
-  Zitrone
-  Gewürzmischung "HelloMediterraneo"
-  Basilikumpaste

35 Minuten

Stufe 1

Veggie

Heute wird es richtig klassisch, denn Spaghetti Puttanesca ist ein altbekanntes Pastagericht aus dem schönen Italien. Umgangssprachlich bedeutet das Wort „Puttanesca“ übrigens Abfall – vielleicht ein Hinweis darauf, dass unser Rezept traditionell ein typisches Resteessen war. Die vielen Vorteile sprechen allerdings für sich: kräftige Aromen, leichte **Schärfe**, eine wundervoll unkomplizierte Zubereitung ... Und außerdem macht Pasta einfach glücklich!



Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großen Topf**, eine **Gemüsereibe** und ein **Sieb**.



## 1 VORBEREITUNG

Erhitze reichlich **Wasser**.

**Kapern** abgießen, gründlich mit **Wasser**\* abspülen und anschließend in einer kleinen Schüssel mit **Wasser** bedeckt beiseitestellen.

**Getrocknete Tomaten** und **Oliven** grob hacken.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

★ **TIPP:** Durch das Einweichen werden die **Kapern** milder im Geschmack.



## 4 PASTA KOCHEN

In einem großen Topf reichlich heißes **Wasser**\* zum Kochen bringen. **Salzen**\*, und **Spaghetti** darin 10 – 12 Min. bissfest garen.

Währenddessen **Hartkäse** grob reiben.

Schale der **Zitrone** abreiben und **Zitrone** entsaften.

**Spaghetti** nach Ende der Kochzeit abgießen.



## 2 FÜR DIE SOSSE

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

In einer großen Pfanne **Öl**\* bei mittlerer Hitze erhitzen, **getrocknete Tomatenstücke, Oliven, Kapern** und gehackten **Knoblauch** für 1 – 2 Min. anbraten.



## 5 GERICHT VOLLENDEN

**Spaghetti** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und gut vermengen.

Mit **Salz**\*, **Pfeffer**\* und nach Belieben mit **Zitronenabrieb** und **Zitronensaft** abschmecken.



## 3 TOMATEN HINZUFÜGEN

**Gewürzmischung, Chiliflocken** und **gehackte Tomaten** hinzufügen und alles zusammen für 10 – 12 Min. köcheln lassen. Mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken und mit dem Rezept fortfahren.



## 6 ANRICHTEN

**Spaghetti Puttanesca** auf tiefe Teller verteilen, mit **Hartkäse** bestreuen und mit **Basilikumpaste** beträufeln.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kapern	18 g ☉	25 g ☉	35 g
getrocknete Tomaten & schwarze Oliven	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung "HelloMediterraneo"	2 g	4 g	4 g
geschroteter Chili	2 g	4 g	4 g
stückige Tomaten mit Basilikum (Packung)	1	1½ ☉	2
Spaghetti 1)	250 g	375 g	500 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Zitrone ES	½ ☉	¾ ☉	1
Basilikumpaste	12 ml	24 ml	24 ml
Öl*	½ EL	¾ EL	1 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	100 g	PORTION (ca. 400 g)
Brennwert	746 kJ/177 kcal	3123 kJ/742 kcal
Fett	5 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	28 g	116 g
– davon Zucker	6 g	24 g
Eiweiß	6 g	25 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 5) Milch

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

## URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

*Guten Appetit!*