



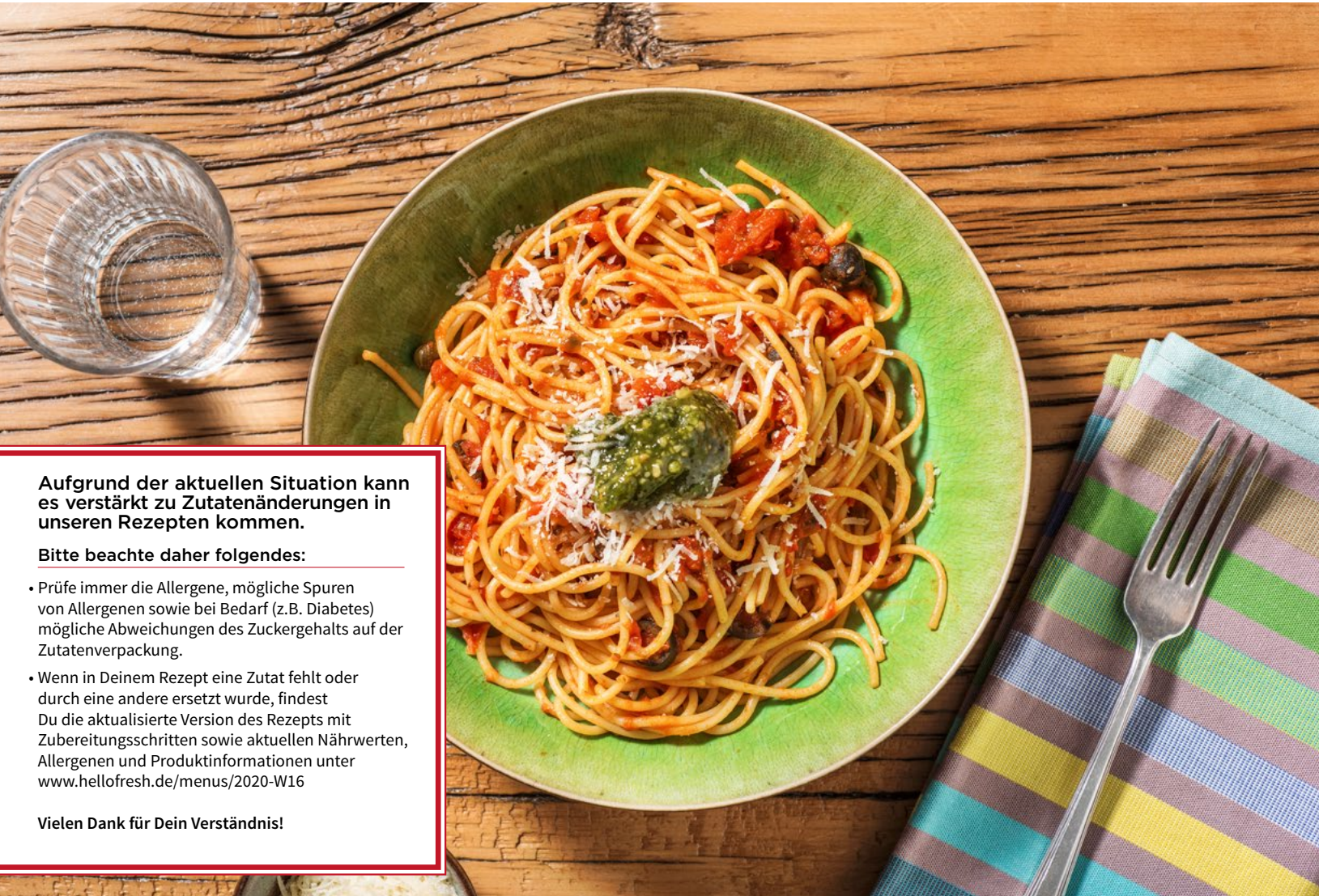
# SPAGHETTI PUTTANESCA

mit Kapern, getrockneten Tomaten und Oliven



## HELLO KAPERN

*Kapern, wie sie in der italienischen und spanischen Küche ihres unverfälschten Aromas wegen bevorzugt werden, müssen zuvor gewässert werden.*



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W16](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W16)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



Spaghetti



getrocknete Tomaten und schwarze Oliven



Basilikumpaste



stückige Tomaten mit Basilikum



geschroteter Chili



Kapern



Knoblauchzehe



geraspelter Hartkäse



Zitrone (gewachst)



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“

15 [20 | 20] Min. 20 [25 | 25] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie



# LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche die **Zitrone** ab.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 großen Topf** und **1 Gemüsereibe**.



## 1 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 die **Kapern** milder).

**Knoblauch** abziehen.

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



## 4 PASTA KOCHEN

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

Währenddessen von der **Zitrone** etwas Schale abreiben, **Zitrone** danach halbieren und **Saft** auspressen.

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



## 2 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. 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

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



## 5 ABSCHMECKEN

**Puttanesca** vorsichtig in den Topf zu den **Spaghetti** gießen, dabei den Spatel vor den Mixtopf halten, damit nichts spritzt. Nach Belieben mit **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**), ein wenig **Zitronenabrieb** und **Zitronensaft** abschmecken. Wir empfehlen ½ TL [¾ TL | 1 TL] **Zitronenabrieb** und ½ TL [¾ TL | 1 TL] **Zitronensaft**. Alles gut vermengen und mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und eventuell etwas **Zucker\*** abschmecken.



## 3 SOSSE KOCHEN

**Gewürzmischung**, **Kapern**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und **stückige Tomaten mit Basilikum** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen die **Pasta** kochen.



## 6 ANRICHTEN

**Spaghetti Puttanesca** in tiefen Tellern anrichten, mit **Basilikumpaste** und geraspeltem **Hartkäse** toppen und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kapern	15 g ☞	25 g ☞	35 g
getrocknete Tomaten und Schwarze Oliven	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	4 g	4 g
milde Chiliflocken	2 g	4 g	4 g
stückige Tomaten mit Basilikum	1	1½ ☞	2
Spaghetti 1)	250 g	375 g ☞	500 g
Zitrone, gewachst ES	1	1	1
Hartkäse geraspelt 5)	40 g	60 g	80 g
Basilikumpaste	15 ml	20 ml ☞	24 ml
Olivenöl* für Schritt 2	10 g	15 g	20 g
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. 400 g)
Brennwert	747 kJ/178 kcal	3.130 kJ/748 kcal
Fett	4,58 g	19,21 g
– davon ges. Fettsäuren	0,91 g	3,82 g
Kohlenhydrate	27,58 g	115,61 g
– davon Zucker	5,65 g	23,68 g
Eiweiß	5,79 g	24,29 g
Salz	0,819 g	3,435 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

1) Glutenhaltiges Getreide 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®-STD-40-004).

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