



# Spaghetti Puttanesca

mit Kapern, Oliven und getrockneten Tomaten

Vegetarisch Thermomix kocht • 777 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

**thermomix**

🕒 15 [20 | 20] Min.

🕒 20 [25 | 25] Min.

**Gut im Haus zu haben**

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



# Los geht's

Wasche die Zitrone ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 kleine Schüssel und 1 Reibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
milde Chiliflocken	4 g	4 g	4 g
Hartkäse geraspelt <b>2) 5)</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>1)</b>	270 g	360 g	540 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1
Geschwärtzte Oliven	50 g	70 g	100 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Olivenöl*, Wasser*, Zucker*	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. 460 g)
Brennwert	703 kJ/168 kcal	3251 kJ/777 kcal
Fett	4,24 g	19,59 g
– davon ges. Fettsäuren	0,96 g	4,43 g
Kohlenhydrate	25,16 g	116,28 g
– davon Zucker	3,86 g	17,83 g
Eiweiß	5,75 g	26,57 g
Salz	0,905 g	4,182 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **5)** Milch oder Milchzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

**Ursprungsländer:** **UY:** Uruguay **RS:** Südafrika **ES:** Spanien

**AR:** Argentinien **TR:** Türkei



## Zu Beginn

**Kapern** durch den Gareinsatz abgießen, gründlich mit warmem **Wasser** abspülen und danach in einer kleinen Schüssel mit reichlich **Wasser** bedeckt beiseite stellen (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 **Soft** 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 tiefen Tellern 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>

