

# Sommerliche Spaghetti Puttanesca mit Kapern

dazu Kalamata-Oliven und getrocknete Tomaten

Vegetarisch **wenig Vorbereitung** Thermomix kocht • 840 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



stückige Tomaten



Kalamata-Oliven ohne Stein



Kapers



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



milder Chili-Mix



Basilikumpaste



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“

**SCHNELL PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche im Menü:

**GARNELEN AUF SPAGHETTI**



# Los geht's

Wasche die Zitrone ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

|   | 2P       | 3P        | 4P    |
|---|----------|-----------|-------|
| Spaghetti <b>15)</b>  | 270 g    | 360 g     | 540 g |
| stückige Tomaten  | 390 g    | 585 g**   | 780 g |
| Kalamata-Oliven ohne Stein                                      | 70 g     | 70 g      | 140 g |
| Kapern  | 17,5 g** | 26,25 g** | 35 g  |
| Getrocknete Tomaten mit Kräutern                                | 50 g     | 70 g      | 100 g |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>   | 1        | 2         | 2     |
| Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>EG</b> | 1        | 1         | 1     |
| milder Chili-Mix  | 4 g      | 4 g       | 4 g   |
| Basilikumpaste  | 15 ml    | 24 ml     | 24 ml |
| Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>                       | 40 g     | 60 g      | 80 g  |
| Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“                            | 2 g      | 4 g       | 4 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               | 730 kJ/174 kcal | 3513 kJ/840 kcal    |
| Fett                    | 5,8 g           | 27,8 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,6 g           | 7,8 g               |
| Kohlenhydrate           | 23,6 g          | 113,5 g             |
| – davon Zucker          | 3,7 g           | 17,7 g              |
| Eiweiß                  | 6,1 g           | 29,2 g              |
| Salz                    | 1,25 g          | 6,03 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 **EG:** Ägypten



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

## gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



## 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** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 15 g] **Olivenöl**\* zugeben und **3 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

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



## Abschmecken

**Puttanesca-Soße** 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 evtl. etwas **Zucker**\* abrunden.



## Soße kochen

„Hello Buon Appetito“, **Kapern**, **stückige Tomaten**, etwas vom **milden Chili-Mix (Achtung: scharf!)**, 50 g **Wasser**\*, **Salz**\* und **Pfeffer**\* in den Mixtopf zugeben und **10 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen die **Pasta** kochen.



## Anrichten

**Spaghetti Puttanesca** auf einem tiefen Teller anrichten, mit **Hartkäse** bestreuen und **Basilikumpaste** darüber verteilen.

**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>

