

# Linguine Calabrese mit scharfen Kapern

## Zucchini und Pesto-Sahne-Soße

Vegetarisch **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 796 kcal • Tag 5 kochen

26



frische Linguine



Zucchini



Kapern



Basilikum



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



Calabrese Pesto



Leichte Kochsahne



Hartkäse ital. Art, geraspelt



milder Chili-Mix

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Gemüsebrühe\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Linguine <b>15)</b>	250 g	375 g	500 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA</b>	1	1,5**	2
Kapern	35 g	35 g	70 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Calabrese Pesto <b>7)</b>	50 g	75 g**	100 g
Leichte Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
milder Chili-Mix	4 g	6 g	8 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. 420 g)
Brennwert	787 kJ/188 kcal	3332 kJ/796 kcal
Fett	10 g	42,4 g
– davon ges. Fettsäuren	4,9 g	20,6 g
Kohlenhydrate	19,4 g	82,2 g
– davon Zucker	2,9 g	12,4 g
Eiweiß	4,9 g	20,6 g
Salz	0,56 g	2,36 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:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kapern** durch ein Sieb abgießen.

**Tipp:** Wenn Du die Kapern etwas milder magst, spüle sie mit Wasser ab.

**Zucchini** längs vierteln und in 0,5 cm Stücke schneiden.

**Basilikumblätter** grob hacken.



## 4 In der Zwischenzeit

In der großen Pfanne aus Schritt 4 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zucchini** und gehackten **Knoblauch** und **Zwiebel** darin 4 – 5 Min. anbraten.



## 2 Für die Kapern

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Kapern** und die Hälfte **milden Chili-Mix** darin 1 – 2 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stelle

mit Wasser ab.



## 5 Soße vollenden

**Pfanneninhalt** mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\***, **Kochsahne** und **Calabrese Pesto** ablöschen. Hitze reduzieren, restlichen **milden Chili-Mix** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Gemüsebrühpulver\*** hinzugeben und 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Linguine** hinzugeben und gut vermengen.



## 3 Für die Linguine

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Linguine** darin 3 Min. bissfest kochen. Anschließend durch das Sieb aus Schritt 1 abgießen.



## 6 Anrichten

**Pasta** auf tiefe Teller verteilen, mit **geraspeltem Hartkäse** und **Basilikum** garnieren und mit den **Kapern** toppen.

**Guten Appetit!**

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe Grad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

