

Spaghetti Puttanesca! mit Kapern, Oliven und getrockneten Tomaten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 35 – 45 Minuten • 845 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



stückige Tomaten



Kapers



Basilikumpaste



grüne Oliven



getrocknete Tomaten



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



milde Chiliflocken



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Los geht's

Wasche das Obst ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	540 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Kapern	15 g**	25 g**	35 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
grüne Oliven	70 g	70 g	140 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
milde Chiliflocken	4 g	4 g	4 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	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	733 kJ/175 kcal	3535 kJ/845 kcal
Fett	5,30 g	25,57 g
– davon ges. Fettsäuren	1,40 g	6,75 g
Kohlenhydrate	24,14 g	116,40 g
– davon Zucker	3,84 g	18,52 g
Eiweiß	6,21 g	29,94 g
Salz	0,992 g	4,786 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: ZA: Südafrika ES: Spanien AR: Argentinien



Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen.

Kapern in ein Sieb geben, gründlich mit warmem **Wasser** abspülen und danach in einer kleinen Schüssel, mit reichlich **Wasser*** bedeckt, beiseitestellen (dadurch werden sie milder).

Getrocknete Tomaten und **Oliven** grob hacken (falls genug, das **Öl** aufheben).

Knoblauch fein hacken.



Pasta kochen

Spaghetti in dem großen Topf für 10 – 12 Min. bissfest garen.

Nach dem Ende der Kochzeit 4 EL [6 EL | 8 EL] **Kochwasser** abnehmen und zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben.

Dann die **Spaghetti** abgießen.

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.



Für die Soße

Kapern durch das Sieb abgießen und leicht ausdrücken.

Bei mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und das **Öl** der **getrockneten Tomaten** in einer großen Pfanne erhitzen.

Getrocknete Tomaten, Oliven, Kapern und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.



Gericht vollenden

Spaghetti zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und gut vermengen.

Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben.

Spaghetti ganz nach Belieben mit ein wenig von den **Chiliflocken, Salz*, Pfeffer*, 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**.



Tomaten hinzufügen

„**Hello Buon Appetito**“ und **stückige Tomaten** hinzufügen und alles zusammen 10 – 12 Min. köcheln lassen.



Anrichten

Spaghetti Puttanesca auf tiefen Tellern 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>

