



# Spaghetti Puttanesca! mit Kapern Oliven und getrockneten Tomaten

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 3484 kj/833 kcal • Tag 2 kochen



Basilikumpaste



Chiliflocken, mild



Hartkäse geraspelt



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Kapern



Spaghetti



stückige Tomaten



Zitrone



grüne Oliven



getrocknete Tomaten



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben  
Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Obst ab.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basilikumpaste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Chiliflocken, mild	1 x 4 g**	1 x 4 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kapern	0.5 x 35 g**	1 x 35 g
Spaghetti <b>15)</b>	1 x 270 g	2 x 270 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
grüne Oliven	1 x 70 g	2 x 70 g
getrocknete Tomaten	1 x 50 g	1 x 100 g
Olivenöl*	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. 1.000 g)
Brennwert	722 kJ/173 kcal	3484 kJ/833 kcal
Fett	5.02 g	24.19 g
- davon ges. Fettsäuren	1.32 g	6.38 g
Kohlenhydrate	24.11 g	116.28 g
- davon Zucker	3.70 g	17.83 g
Eiweiss	6.21 g	29.96 g
Salz	1.057 g	5.099 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!).



## 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** abziehen und fein hacken.



## Für die Sauce

**Kapern** durch das Sieb abgiessen und leicht ausdrücken.

Bei mittlerer Hitze 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und das **ÖL** der **getrockneten Tomaten** in einer grossen Bratpfanne erhitzen, **getrocknete Tomaten, Oliven, Kapern** und **Knoblauch** für 1 – 2 Min. anschwitzen.



## Tomaten hinzufügen

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



## Pasta kochen

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

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

Dann die **Spaghetti** abgiessen.



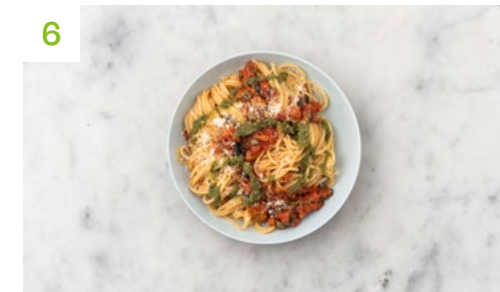
## Gericht vollenden

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

**Zitrone** heiss abwaschen und Schale fein abreiben.

**Spaghetti** ganz nach Belieben mit ein wenig von den **Chiliflocken, Salz\*, Pfeffer\*, Zitronenabrieb** und **Zitronensaft** abschmecken.

Wir empfehlen 0.5 TL [1 TL] **Zitronenabrieb** und 0.5 TL [1 TL] **Saft**.



## Anrichten

**Spaghetti Puttanesca** auf tiefen Tellern anrichten, mit **Hartkäse** bestreuen und **Basilikumpaste** darüber geben.

## En Guete!

### milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unseren milden Chiliflocken. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste dich an deine Wohlühl-Schärfe heran.

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





# Spaghetti puttanesca with capers, olives and dried tomatoes

Vegetarian 35-45 minutes • 3.484 kj/833 kcal • Cook on day 2

7



Basil paste



Mild chilli flakes



Grated hard cheese



“Hello Buon Appetito” spice mix



Garlic clove



Capers



Spaghetti



Chopped tomatoes



Lemon



Green olives



Dried tomatoes



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Olive oil\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the fruit.

## What you need

1 large saucepan, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 small bowl and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basil paste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Mild chilli flakes	1 x	4 g**	1 x	4 g
Grated hard cheese	1 x	40 g	2 x	40 g
<b>7) 8)</b> Spice mix "Hello Buon Appetito"	1 x	2 g	1 x	4 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Capers	0.5 x	35 g**	1 x	35 g
Spaghetti <b>15)</b>	1 x	270 g	2 x	270 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Green olives	1 x	70 g	2 x	70 g
Dried tomatoes	1 x	50 g	1 x	100 g
Olive oil*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

\*Good to have at hand.

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	722 kJ/173 kcal	3.484 kJ/833 kcal
Fat	5.02 g	24.19 g
- incl. saturated fats	1.32 g	6.38 g
Carbohydrate	24.11 g	116.28 g
- incl. sugar	3.70 g	17.83 g
Protein	6.21 g	29.96 g
Salt	1.057 g	5.099 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** 7) Milk (including lactose) 8) Eggs 15) Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



## Preparation

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with plenty of boiling water\*, add salt\* and bring to the boil.

Put capers in a sieve and rinse them thoroughly with warm water, then leave them covered with plenty of water\* in a small bowl (to make them taste milder).

Coarsely chop the dried tomatoes and **olives** (keep the oil if there is enough).

Peel and finely chop the garlic.



## For the sauce

Drain capers through a sieve and squeeze lightly.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\*** and the oil from the dried tomatoes in a large frying pan on a medium heat, then sauté the dried tomatoes, **olives**, capers and garlic for 1-2 min.



## Add tomatoes

Add the "Hello Buon Appetito" spice mix and chopped tomatoes and simmer everything together for 10-12 min.



## Cook the pasta

Cook the **spaghetti** in the large pot for 10-12 min. until al dente.

At the end of the cooking time, remove 4 tbsp. [8 tbsp.] of cooking water and add to the vegetables in the frying pan.

Then drain the **spaghetti**.



## Finish the dish

Add **spaghetti** to the vegetables in the frying pan and mix well.

Wash lemon in hot water and finely grate zest.

Season the **spaghetti** according to taste with some of the chilli flakes, salt\*, pepper\*, lemon zest and lemon juice.

We recommend 0.5 tsp. [1 tsp.] lemon zest and 0.5 tsp. [1 tsp.] juice.



## Serve

Serve the **spaghetti puttanesca** on deep plates, sprinkle with hard cheese and top with basil **paste**.

## Bon appetit!

### Mild chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli flakes. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.

### Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



# Spaghetti alla puttanesca

avec des câpres, des olives et des tomates séchées

Végétarien 35 – 45 minutes • 3.484 kj/833 kcal • Cuisiner au 2e jour

7



Pâte de basilic



Flocons de piment doux



fromage râpé



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Gousse d'ail



Câpres



Spaghetti



Tomates en morceaux



Citrons



Olives vertes



Tomates séchées



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
Huile d'olive\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

Laver les fruits.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 passoire, 1 bol et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte de basilic	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Flocons de piment, doux	1 x 4 g**	1 x 4 g
Fromage à pâte dure râpé (7   8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Câpres	0.5 x 35 g**	1 x 35 g
Spaghetti (15)	1 x 270 g	2 x 270 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Olives vertes	1 x 70 g	2 x 70 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Huile d'olive*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	722 kJ/173 kcal	3.484 kJ/833 kcal
Lipides	5.02 g	24.19 g
- dont acides gras saturés	1.32 g	6.38 g
Glucides	24.11 g	116.28 g
- dont sucre	3.70 g	17.83 g
Protéines	6.21 g	29.96 g
Sel	1.057 g	5.099 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** 7) lait (y compris le lactose) 8) œufs 15) blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## Préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole d'**eau\*** bouillante, **saler\*** et porter à ébullition.

Mettre les **câpres** dans une passoire et rincer abondamment à l'**eau** chaude. Les placer ensuite dans un bol, recouvrir d'une grande quantité d'**eau\*** et réserver à couvert (cela les rendra plus douces).

Hacher grossièrement les **tomates** séchées et les **olives** (garder l'huile s'il y en a suffisamment).

Peler et hacher finement l'**ail**.



## Faire cuire les pâtes

Cuire les **spaghetti** al dente 10 à 12 min. dans la grande casserole.

À la fin de la cuisson, prélever 4 cs [8 cs] d'eau de cuisson et les ajouter aux **légumes** dans la poêle.

Égoutter ensuite les **spaghettis**.



## Pour la sauce

Égoutter les câpres dans la passoire et les presser légèrement.

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive\*** et l'huile des **tomates** séchées. Faire revenir les **tomates** séchées, les **olives**, les câpres et l'ail 1 à 2 min.



## Ajouter les tomates

Ajouter le **mélange d'épices** « Hello Buon Appetito » et les **tomates en morceaux**. Laisser mijoter le tout 10 à 12 min.



## Terminer le plat

Ajouter les **spaghettis** aux **légumes** dans la poêle et bien mélanger.

Laver le **citron** à l'eau chaude et en râper finement le zeste.

Assaisonner les **spaghettis** selon les goûts avec un peu de **flocons de piment**, ainsi que du **sel\***, du **poivre\***, du **zeste** et du **jus de citron**.

Nous recommandons 1/2 cc [1 cc] de zeste de citron et 1/2 cc [1 cc] de jus de citron.



## Dresser

Servir les **spaghetti** alla puttanesca dans des assiettes creuses, parsemer de **fromage râpé** et recouvrir de **pâte de basilic**.

## Bon appétit !

### Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

### Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

