

Spaghetti Puttanesca mit Kapern

Oliven und getrockneten Tomaten

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

6



Basilikumpaste



Chiliflocken, mild



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Kapern



Spaghetti



stückige Tomaten



Zitrone



grüne Oliven



getrocknete Tomaten



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

Los geht's

Wasche das Obst ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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
geriebener Hartkäse (7) 8)	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 (15)	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

**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!)



1 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, beiseite stellen (dadurch werden sie milder).

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

Knoblauch fein hacken.



2 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** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.



3 Tomaten hinzufügen

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



4 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.



5 Gericht vollenden

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

Zitrone heiss abwaschen und die Schale fein abraffeln.

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**.



6 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 Wohlfühl-Schärfe heran.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





Spaghetti puttanesca with capers, olives and dried tomatoes

Vegetarian 35-45 minutes • 845 kcal • Cook on day 5

6



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

Let's get started

Wash the fruit.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 sieve, 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 7 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
“Hello Buon Appetito” spice mix	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 15)	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

**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. 480 g)
Calories	733 kJ/ 175 kcal	3.535 kJ/ 845 kcal
Fat	5.30 g	25.57 g
– incl. saturated fats	1.40 g	6.75 g
Carbohydrate	24.14 g	116.40 g
– incl. sugar	3.84 g	18.52 g
Protein	6.21 g	29.94 g
Salt	0.992 g	4.786 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).

Finely chop the garlic.



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.

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.



For the sauce

Drain capers through a sieve and squeeze lightly.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and the oil of the dried tomatoes in a large frying pan on medium heat.

Sauté the dried tomatoes, olives, capers and garlic for 1-2 min.



Finish the dish

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

Wash the lemon in hot water and finely grate the 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.



Add tomatoes

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



Serve

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

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Spaghetti alla puttanesca avec des câpres des olives et des tomates séchées

Végétarien 35 – 45 minutes • 845 kcal • Cuisiner au 5e jour

6



Pâte de basilic



Flocons de piment doux



Fromage à pâte dure 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

C'est parti

Laver les fruits.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile d'olive*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 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

**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. 480 g)
Valeur calorique	733 kJ/ 175 kcal	3.535 kJ/ 845 kcal
Lipides	5.30 g	25.57 g
- dont acides gras saturés	1.40 g	6.75 g
Glucides	24.14 g	116.40 g
- dont sucre	3.84 g	18.52 g
Protéines	6.21 g	29.94 g
Sel	0.992 g	4.786 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 (comprenant du lactose) 8) œufs (15) blé

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



Préparation

Faire 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).

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.

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.



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.



Terminer le plat

Ajouter les spaghetti aux légumes dans la poêle et bien mélanger.

Laver le citron à l'eau chaude et 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 0.5 cc [1 cc] de zeste de citron et 0.5 cc [1 cc] de jus de citron.



Ajouter les tomates

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



Dresser

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

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

