

Rezept

Caponata-Nudelpfanne

Ein Rezept von Caponata-Nudelpfanne, am 08.12.2025

Zutaten

1	Aubergine (ca. 300 g)		Salz
2 Stangen	Staudensellerie	450 g	Tomaten
2	Knoblauchzehen	2 EL	Pinienkerne
2 EL	Olivenöl		Pfeffer
1 TL	getrockneter Oregano	200 g	Farfalle (Kochzeit 8-10 Min.)
40 g	grüne Oliven (entsteint)	2 EL	Kapern

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 810 kcal, 20 g F, 17 g EW, 87 g KH

Zubereitung

1. Die Aubergine waschen, putzen und längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben rundherum mit etwas Salz bestreuen und kurz ziehen lassen. Den Staudensellerie putzen, bei Bedarf die Fäden von den Stangen abziehen, und waschen. Die Selleriestangen fein hacken. Die Tomaten waschen, trocken reiben und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und auskühlen lassen.
2. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 28 cm Ø) erhitzen. Aubergine und Sellerie darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 7-8 Min. andünsten. Tomaten und Knoblauch hinzufügen und alles ca. 3 Min. weiterdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
3. Die Nudeln und ca. 400 ml Wasser zum Gemüse in die Pfanne geben. Alles zugedeckt bei großer Hitze aufkochen, dann bei mittlerer Hitze 12-15 Min. köcheln, bis die Nudeln gar sind. Währenddessen immer wieder umrühren, damit nichts am Pfannenboden anhängt. Falls die Mischung zu trocken wird, esslöffelweise Wasser dazugeben.
4. Die Oliven in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Oliven und der Kapern unter die Nudelpfanne rühren. Die Nudelpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Oliven und Kapern sowie den Pinienkernen garnieren.