

## Rezept

# Caponata mit gebratenem Fisch

Ein Rezept von Caponata mit gebratenem Fisch, am 08.06.2023

## Zutaten

<b>3 Stangen</b> Staudensellerie	<b>500 g</b> Auberginen
<b>400 g</b> Tomaten	<b>2</b> rote Zwiebeln
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>100 ml</b> Olivenöl
<b>1 Bund</b> Basilikum	<b>2 EL</b> entsteinte grüne Oliven
<b>2 EL</b> kleine Kapern (aus dem Glas)	<b>4 EL</b> Rotweinessig
<b>1 EL</b> Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer	<b>2 EL</b> Pinienkerne
<b>4</b> Fischfilets (z. B. Seeteufel oder Zander)	<b>1 EL</b> Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

## Zubereitung

1. Den Sellerie waschen, die Enden abschneiden und Fäden, die sich dabei lösen, abziehen. Die Stangen dann in dünne Scheiben schneiden. Die Auberginen waschen, putzen und würfeln. Die Tomaten häuten und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. In einem Topf nach und nach ca. 6 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginen darin portionsweise anbraten, herausnehmen. Danach Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch mit 1 EL Olivenöl anbraten. Die Auberginen und die Tomaten untermischen.
3. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Hälfte davon mit Oliven, Kapern, Essig und dem Zucker zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen, bis das Gemüse sämig ist. Dabei gelegentlich umrühren, damit alles gleichmäßig gart.
4. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldgelb rösten, herausnehmen. Den Fisch kalt abspülen und trocken tupfen. Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze pro Seite 2-3 Min. braten.
5. Das restliche Basilikum fein schneiden. Das Gemüse nochmals abschmecken, mit Basilikum und Pinienkernen bestreuen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Zum Fisch servieren.