

Rezept

Sizilianische Caponata

Ein Rezept von Sizilianische Caponata, am 20.04.2024

Zutaten

500 g Auberginen	Salz
500 g rote Zwiebeln	3 Stangen Staudensellerie
500 g reife Tomaten	1-2 Knoblauchzehen
10-12 EL Olivenöl	150 g grüne Oliven
Pfeffer	1-2 EL Zucker
6 EL Weinessig	75 g Kapernäpfel (aus dem Glas)
2 EL Pinienkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen und ca. 1 cm dick schneiden. Die Scheiben in einem Sieb salzen und ca. 1 Std. Wasser ziehen lassen.
2. Gegen Ende der Ruhezeit Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Staudensellerie waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden. Tomaten überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Ohne Stielansatz vierteln und entkernen. Knoblauch schälen und klein würfeln. Auberginenscheiben kalt waschen, abtropfen lassen, trocken tupfen. Dann portionsweise von beiden Seiten in je 2-3 EL Olivenöl goldbraun anbraten. Herausnehmen und in eine Schale geben.
3. Zwiebeln im restlichen Öl ca. 10 Min. langsam anbraten. Sellerie, Oliven, Tomaten und Knoblauch zugeben, alles leicht salzen und pfeffern, 5 Min. bei kleiner Hitze garen. Zucker, Essig, Kapernäpfel und Auberginenscheiben zugeben, weitere 5 Min. sanft kochen lassen. Abschmecken und am besten abkühlen lassen. Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten und über das Gemüse streuen.