

## Rezept

# Sizilianisches Auberginengemüse

Ein Rezept von Sizilianisches Auberginengemüse, am 10.06.2026

## Zutaten

|                                     |                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| <b>2 Stangen</b> Sellerie           | <b>1</b> Zwiebel                |
| <b>2</b> Knoblauchzehen             | <b>1</b> Aubergine (etwa 350 g) |
| <b>250 g</b> Tomaten                | <b>4- 6 EL</b> 4-6 EL Olivenöl  |
| Salz                                | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| <b>1 EL</b> entsteinte grüne Oliven | <b>1/2 TL</b> ½ Bund Basilikum  |
| <b>2 EL</b> Rotweinessig            | <b>1/2 EL</b> ½ EL Zucker       |
| <b>1- 2 EL</b> 1-2 EL Kapern        | <b>1 EL</b> Pinienkerne         |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

## Zubereitung

1. Sellerie waschen, oben und unten das Welke abschneiden. Sellerie in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden, den Knoblauch ganz fein hacken. Aubergine waschen, quer in dünne Scheiben schneiden, dann achteln. Tomaten waschen und ganz klein würfeln. So stören auch die Schalenstückchen später nicht im Essen.
2. Die Hälfte vom Öl in einer größeren Pfanne warm werden lassen. Gut die Hälfte von den Auberginen reinrühren und bei mittlerer Hitze gut anbraten. Dann wieder rauslöffeln, nochmal 2 EL Öl in die Pfanne gießen und die übrigen Auberginen drin anbraten. Auch rausnehmen.
3. Übriges Öl mit Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne rühren. Aubergine, Sellerie und Tomaten unterrühren, salzen und pfeffern. Deckel drauf, das Gemüse bei mittlerer Hitze ungefähr 5 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zeit die Oliven einmal durchschneiden, Basilikumblättchen abzupfen. Wenn's nicht nötig ist, Blättchen besser nicht waschen, auf jeden Fall ganz lassen.
5. Basilikum und Oliven, Essig, Zucker und Kapern zu den Auberginen rühren, jetzt ohne Deckel noch ungefähr 15 Minuten garen, bis das Gemüse schön sämig aussieht. Immer mal wieder umrühren.
6. Eine kleine Pfanne heiß machen, Pinienkerne darin unter Rühren so lang rösten, bis sie goldgelb sind. Die Caponata kalt werden lassen. Pinienkerne drauf streuen.