

Rezept

Sizilianisches Sommergemüse

Ein Rezept von Sizilianisches Sommergemüse, am 28.06.2026

Zutaten

4 Tomaten	2 kleine Auberginen
4 Stangen Staudensellerie	2 rote Paprikaschoten
1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer
1 EL Kapern	12 grüne Oliven (ohne Stein)
je 4 Stängel Basilikum und Petersilie	2 EL Pinienkerne
3-4 EL Rotweinessig	Zucker
Olivenöl zum Braten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Tomaten kreuzweise einritzen, in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Dann häuten und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Auberginen waschen, putzen, längs vierteln und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Den Sellerie waschen, putzen und in ca. 5 mm breite Stücke schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel halbieren und längs in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken.
2. Reichlich Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin die Auberginen und die Hälfte des Knoblauchs bei großer Hitze leicht braun anbraten, dabei ab und zu umrühren. Salzen, pfeffern und vom Herd nehmen. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, darin Zwiebel und übrigen Knoblauch andünsten. Paprika und Sellerie dazugeben und kurz mit andünsten. Tomaten hinzufügen, salzen, pfeffern und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen.
3. Inzwischen Kapern fein hacken und Oliven in Scheiben schneiden. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Auberginen, Kapern, Oliven und Pinienkerne zum Gemüse geben, mit Essig und ca. ½ TL Zucker würzen. Zugedeckt ca. weitere 15 Min. garen, dabei ab und zu umrühren. Eventuell mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken. Kurz abkühlen lassen und die Kräuter unterrühren. Das Gemüse schmeckt zu den Basilikumgnocchi oder zu frischem Weißbrot.