Caponata

- **Küche:**Mediterran

- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '5-6', 'yield' : '' });

Kalt oder lauwar, als Antipasto oder Beilage, zu mediterranen Fleisch oder Fischgerichten zu reichen

Zutaten

- 500 g Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 200 g Stangensellerie
- 300 g Fleischtomaten
- 150 g grüne, entsteinte Oliven
- 2 El Kapern, in Salz eingelegt
- 20 g Pinienkerne
- 20 g Rosinen
- 100 ml Rotweinessig
- Etwas Zucker
- Etwas gutes Olivenöl
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1-2 fein geschnittene Knoblauchzehen (wenn man mag, geht auch ohne)
- Etwas frische Minze

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die Auberginen in 1 cm große Würfel schneiden, mit etwas Salz bestreuen, ½ Stunde ziehen lassen.

Schritt3

Danach auf einem Küchensieb abspülen und wieder trocken tupfen.

Schritt4

Den Staudensellerie ebenfalls in 1 cm große Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 4 min. blanchieren, abkühlen lassen.

Schritt5

Die Zwiebeln in halbe Scheiben, die Tomaten ohne Kerne in 2 cm große Würfel schneiden.

Schritt6

Die Pinienkerne in einer Stielpfanne leicht anrösten, die Kapern gut wässern.

Schritt7

Der Ansatz:

Schritt8

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch auf höchster Stufe zunächst glasig anschwitzen, die Auberginen und den Staudensellerie dazu geben und scharf anbraten, Farbe nehmen lassen.

Schritt9

Salzen, pfeffern und etwas zuckern, danach die Oliven, die Kapern, die Rosinen und die Tomaten Stücke hinzu fügen; mit dem Rotweinessig ablöschen.

Schritt10

Ca. 15 - 20 min. leise Köcheln lassen; zuletzt die Pinienkerne unterheben, etwas frische Minze dazu geben.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Die Caponata lauwarm oder auch kalt, als Antipasto oder Beilage zu mediterranen Fleisch oder Fischgerichten servieren.

Tags: einfach, typisch italienisch, urlaubserinnerungen, vielseitig

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/caponata/