

CAPONATA ALLA SICILIANA

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

MARINIERTES GEMÜSE

- | | |
|--|---|
| 1 dl Wasser | |
| 2 Esslöffel dunkle Sultaninen | mischen, beiseite stellen |
| 2 Esslöffel Olivenöl | in einer Pfanne warm werden lassen |
| 1 Zwiebel , fein gehackt | |
| 1 Knoblauchzehe , gepresst | kurz andämpfen |
| 2 Auberginen (ca. 600 g),
in ca. 2 cm grossen Würfeln | ca. 2 Min. mitdämpfen, herausnehmen |
| 300 g Tomaten , in Würfeln | |
| 3 Stängel Stangensellerie , in Würfeln | |
| 1 Esslöffel Tomatenpüree | alles in derselben Pfanne kurz andämpfen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen |
| 15 entsteinte grüne Oliven | |
| 2 Esslöffel Pinienkerne , geröstet | |
| 1 Esslöffel Zucker | |
| 3 Esslöffel Rotweinessig | |
| 2 Esslöffel Kapern im Salz ,
in Wasser eingelegt,
abgespült, abgetropft | |
| ¼ Teelöffel Fleur de Sel , wenig Pfeffer | alles begeben. Auberginen mit den beiseite gestellten Sultaninen samt Flüssigkeit begeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen |
| einige Basilikumblätter , zerpupft | darüberstreuen |

Tipps

- Caponata lauwarm oder kalt als Antipasto servieren.
- Caponata mit Teigwaren mischen, als Hauptgang servieren.

Pro Person: 11 g Fett, 5 g Eiweiss, 16 g Kohlenhydrate, 760 kJ (181 kcal)

