

## CAPONATA ALLA SICILIANA

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

MARINIERTES GEMÜSE

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

