



Wine in Black
GOURMET

Caponata



Zutaten für 4 - 6 Portionen

500 g	Auberginen	400 g	passierte Tomaten
40 g	Pinienkerne	100 ml	Rotweinessig
2 EL	Kapern (in Salz eingelegt)	1 EL	brauner Zucker
2 Stangen	Staudensellerie	2 EL	Rosinen
2	rote Zwiebeln		Salz
5 EL	Olivenöl		Pfeffer (frisch gemahlen)
150 g	dunkle Oliven (ohne Stein)		



Utensilien

Schneidebrett, Topf, Pfanne, Messer, Sieb

Zubereitung

1/7

Auberginen waschen, trocknen und Stielansatz abschneiden. Das Fruchtfleisch in ca. 1-2 cm große Würfel schneiden, in ein Sieb geben, salzen und 30 Minuten ziehen lassen.

2/7

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und anschließend bereitstellen. Kapern in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.

3/7

Sellerie waschen, schälen und sorgfältig die Fäden ziehen, anschließend in kleine Würfel schneiden. Für 2-3 Minuten in Salzwasser kochen, danach gut abtropfen lassen.

4/7

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

5/7

Auberginenwürfel trocken tupfen. In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und die Auberginenwürfel darin scharf anbraten. Danach herausnehmen und bereitstellen. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben und die Zwiebeln sowie den Sellerie darin glasig dünsten.

6/7

Oliven je nach Größe halbieren oder ganz lassen und zusammen mit den passierten Tomaten in die Pfanne geben und 8-10 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.

7/7

Den Rotweinessig in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen und den Zucker darin auflösen. Nun den Essig, die gebratenen Auberginenstücke, Kapern, Rosinen und Pinienkerne zu den Tomaten geben und weitere 15-20 Minuten leicht köcheln lassen. Caponata mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Kräutern abschmecken und als Antipasti oder Beilage servieren.

Guten Appetit!