

Caponata – Sizilianischer Gemüsetopf

Ein Gemüsegericht, das man auch kalt essen kann. Meistens wird die Caponata auf Sizilien mit Auberginen, Tomaten und Paprika zubereitet, aber man kann durchaus auch andere Gemüsesorten dazu verwenden. Die süßsaure Zubereitung ist ein typisches Beispiel für die sizilianische Küche. Diese Variante enthält Staudensellerie, auch Bleichsellerie genannt. Staudensellerie enthält Vitamin B und C, Provitamin A, Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium, dazu ätherische Öle, die den Stoffwechsel unterstützen. Auberginen enthalten Solanin und sollten deshalb nur gegart verzehrt werden. Die Bitterstoffe der Auberginen entzieht man durch das Salzen.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 3 Auberginen
- ▶ Salz
- ▶ 75 g Rosinen
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 5 Stangen Bleichsellerie
- ▶ 500 g Tomaten
- ▶ 1 rote Paprika
- ▶ 1 Handvoll Basilikum
- ▶ 6 EL Olivenöl
- ▶ 3 EL grüne Oliven
- ▶ 2 EL Kapern
- ▶ 5 EL Pinienkerne
- ▶ 6 EL weißer Balsamico-Essig
- ▶ 1 TL Zucker
- ▶ ¼ l Gemüsebrühe
- ▶ Pfeffer, Paprika



Zubereitung:

- ▶ Auberginen grob würfeln und in ein Sieb geben.
- ▶ Mit Salz bestreuen, gut durchmischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
- ▶ Zwiebeln halbieren und in Scheiben schneiden.

- ▶ Bleichsellerie klein schneiden.
- ▶ Tomaten und Paprika in Stücke schneiden.
- ▶ Basilikum in Streifen schneiden. Oliven klein schneiden.
- ▶ Auberginen kurz abspülen und trocken tupfen.
- ▶ In einem großen Topf die Auberginen in heißem Öl braten. Herausnehmen.
- ▶ Dann die Bleichsellerie darin 2 Minuten andünsten.
- ▶ Zwiebeln kurz mitdünsten.
- ▶ Tomaten, Oliven, Paprika, Kapern und die Hälfte des Basilikums dazufügen und ca. 5 Minuten mitschmoren.
- ▶ Rosinen, Auberginen, Essig, Zucker und Brühe zufügen.
- ▶ Umrühren und ca. 10 Minuten kochen lassen.
- ▶ Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
- ▶ Mit Basilikum bestreuen.