

CAPONATA – ITALIENISCHES AUBERGINENGEMÜSE

Vorbereitungszeit 45 Minuten | Kochzeit 15 Minuten |
Leicht | 2 Portionen



Caponata ist ein Klassiker aus Sizilien. Es ist ein süß-saures Auberginengemüse. Sie wird gerne als Antipasti gegessen, eignet sich aber auch hervorragend als Beilage zu Fleisch und Fisch oder eben auch mit Pasta.

Schritt 01

Zuerst die Auberginen waschen und den Strunk entfernen. Anschließend in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salz auf einem Backblech verteilen, Auberginenscheiben darauflegen und mit Salz bestreuen. Auberginen eine halbe Stunde zur Seite stellen.

Schritt 02

Zwiebeln in Würfel schneiden. Knoblauch grob zerhacken. Anschließend den Strunk der Tomaten entfernen und am Boden der Tomate die Haut kreuzweise einschneiden, um später die Haut zu entfernen. Chili klein schneiden.

Schritt 03

Wasser zum Kochen bringen und die Tomaten hineingeben. Nach ca. 10 Sekunden die Tomaten rausnehmen, kurz in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Danach die Tomaten in grobe Würfel schneiden. Auberginen mit kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Schritt 04

Olivenöl in eine [Pfanne*](#) geben, Zwiebeln hinzugeben und andünsten. In der Zwischenzeit die Auberginen in grobe Würfel schneiden. Nach ca. 5 Minuten den Knoblauch und den Chili zu den Zwiebeln geben. Die Sardellen und Tomaten hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

Schritt 05

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten und beiseitestellen. In der gleichen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Auberginen darin anbraten.

Auberginen mit Salz (nicht zuviel) und Pfeffer würzen. Wenn die Auberginen etwas Farbe haben, zusammen mit den Kapern und Oliven zu der Tomatensauce geben. Essig, Ahornsirup und geröstete Pinienkerne hinzugeben, alles gut verrühren und ca. 5-10 Minuten ohne Deckel kochen lassen, bis der Essig verkocht ist. In der Zwischenzeit Wasser zum Kochen (hier ruhig das Wasser von den Tomaten verwenden) bringen, gut salzen und die Rigatoni hineingeben. Anschließend die Petersilie hacken und über die fertige Caponata geben.

Die fertigen Rigatoni aus dem Wasser nehmen, in eine Pfanne geben und die Caponata über die Nudeln verteilen. Ein 1-2 Kellen Nudelwasser drüber gießen und alles gut verrühren.

Zum Schluss mit Petersilie und Parmesan servieren.

Guten Appetit!

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit mich und meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr. Vielen Dank für eure Unterstützung!

Caponata - italienisches Auberginengemüse

Zutaten

Rezept für 2 Personen:

- 2 große Auberginen
- Salz, Pfeffer
- 2 große Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 6 reife Tomaten oder alternativ 1 Dose
- 1 kleines Stück Chili (frisch oder getrocknet)
- Olivenöl
- 2 Sardellen
- 3 TL geröstete Pinienkerne
- 3 TL Kapern
- 1 Handvoll schwarze Oliven
- 100 ml Rotweinessig
- 3-4 TL Ahornsirup oder 50 g Rosinen
- 300 g Pasta (hier: Rigatoni)
- 1 gute Handvoll Blattpetersilie

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.7 / 5. Anzahl der Bewertungen 31

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Mein Backbuch*](#)