

SÜSS-SAURE CAPONATA MIT GERÖSTETEN PINIENKERNE UND MEDITERRANEN KRÄUTERN

Zutaten:

40 g Pinienkerne
300 g Aubergine
2 Liter Salzwasser
300 g Zucchini
500 g Paprika (rot, gelb und grün)
Salz
8 EL Olivenöl
Rosmarin, Salbei, Thymian, Pfeffer
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine Chilischote
1 cm Ingwer
1 EL Zucker
3 EL Essig
400 ml Schältomaten aus der Flasche
50 g entsteinte schwarze Oliven
40 g Petersilie
2 cl Sojasoße



Zubereitung:

Die Pinienkerne in einer nicht zu heißen Pfanne ohne Öl goldgelb rösten und für die spätere Garnitur beiseite stellen.

Die Aubergine würfeln, in kochendem Salzwasser kurz aufkochen, mit einem Schöpflöffel herausnehmen und auf Küchenpapier oder einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen. Zucchini und Paprika würfeln. Alle Gemüswürfel mit Salz würzen und nacheinander die jeweiligen Gemüsesorten getrennt voneinander in einer geölten Bratpfanne kurz anbraten bis sie leicht Farbe annehmen und aromatisch duften. Dabei nur einlagig braten und nicht zuviel auf einmal in die Pfanne geben. Das gebratene Gemüse mischen, die mediterranen Kräuter und etwas Pfeffer dazu geben, etwas mitgaren und alles beiseite stellen.

Zwiebel klein würfeln, Knoblauch fein hacken, Ingwer reiben und Chili entkernen und zu feinen Streifen schneiden. Die Zwiebelwürfel in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und kurz mitdünsten. Mit Zucker süßen, mit dem Essig ablöschen und alles einreduzieren lassen. Die Schältomaten zugeben, leicht salzen und 5 Minuten köcheln. Die beiseite gestellten Gemüswürfel wieder zufügen und alles zusammen bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Das Gemüse sollte gut durch, aber nicht breiig sein. Am Schluss die Oliven dazugeben, grob gehackte Petersilie unterrühren und mit etwas Sojasoße abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die Pinienkerne darüber streuen. Geröstete Weißbrot- oder Baguettescheiben, die nach Geschmack noch heiß mit frisch geschältem Knoblauch eingerieben werden, passen sehr gut zur Caponata.

Caponata kann man auch am Vortag vorbereiten und kalt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten / Schwierigkeitsgrad: einfach

ZUSATZINFORMATION:

Beim Einreduzieren wird durch ein wiederholtes Einkochen der Wassergehalt in den Zutaten reduziert und es werden Aromen freigesetzt. Eine möglichst breite Pfanne ist hierfür optimal. Der Vorgang des Einreduzierens erfordert etwas Geduld und Aufmerksamkeit, ist aber nicht schwierig und wird belohnt. Das Ergebnis ist ein konzentrierter Geschmack und meist auch eine natürliche Bindung.

NÄHRWERTE PRO PERSON:

Kcal: 381,80

kJ: 1599,09

Fett in g: 29,88

Kohlenhydrate in g: 20,93

Eiweiß in g: 7,03

Guten Appetit!