

## 25

## Ricetta numero venticinque

Die Caponata ist ein traditionelles sizilianisches Rezept und wird in jedem Haushalt etwas anders zubereitet. Meist werden die Auberginen frittiert und die Tomaten gekocht. Oft werden auch Peperoni, Zucchini und Kapern dazugegeben. Ich liebe unsere leichtere Variante mit wenigen Zutaten.

## Caponata Sizilianisches Gemüse

### Zutaten für 4 Personen

**500 g Auberginen** waschen, mit der Schale in Würfel schneiden, salzen und 1 Stunde «weinen» lassen. Abtrocknen.

**Backofen** auf 220 Grad vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Auberginenwürfel und **4 EL Olivenöl** daraufgeben, von Hand vermengen und 15–20 Minuten garen lassen.

**2 Selleriestangen (50–100 g)** waschen, Fäden abziehen, in 5 mm breite Streifen schneiden. 3–5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Abgießen und auskühlen lassen.

**¼ Zwiebel** in feine Streifen schneiden, langsam in **2 EL Olivenöl** dünsten, ohne Farbe annehmen zu lassen, **1 EL Zucker** und **1–2 EL Weissweinessig** beifügen und weitere 10 Minuten sorgfältig dünsten.

**2–3 Tomaten (200–300 g)** waschen und in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden. Salzen und das austretende Wasser abgießen. Die Tomaten roh weiterverwenden.

**6 grüne Oliven** entsteinen, in Streifen schneiden.

**Pfeffer, Salz, etwas Peperoncino und reichlich Olivenöl** In einem weiten Gefäss alle Zutaten sorgfältig mischen, mit abschmecken.

**1 EL Pinienkerne** rösten, darübergerben und lauwarm oder kalt servieren.

### Podere Riparbella

Agriturismo ecologico  
Agricoltura biologica

58024 Massa Marittima, Italia

T +39 0566 91 55 57

www.riparbella.com



### VERONICAS TIPP:

Servieren Sie die Caponata zimmerwarm als Vorspeise oder lauwarm als Beilage zu einem Hauptgericht ohne Sauce (also nicht zu einem Braten, aber z.B. zu gegrilltem Fleisch). Wenn Sie die Caponata mit Meerresfrüchten dekorieren und ein Fischfilet dazulegen, wird sie zu einem Festessen!