

VEGETARISCH

Ein Sommerabend auf Sizilien



60 Minuten / Leicht / Aromatisch

Die Caponata gehört zu den bekanntesten Gerichten Siziliens und erzählt die Geschichte der Insel wie kaum ein anderes Rezept. Sonnengereifte Auberginen, fruchtige Tomaten, Sellerie, Kapern und Oliven verbinden sich mit einem Hauch von Essig und einer feinen Süße zu einem unverwechselbaren Geschmackserlebnis. Das typisch sizilianische Zusammenspiel von süß und sauer macht die Caponata zu einer echten Spezialität – vielseitig, aromatisch und ideal für warme Sommertage. Ob als Antipasto, Beilage zum Grillen oder leichtes Hauptgericht mit knusprigem Ciabatta – Caponata bringt mediterranes Lebensgefühl auf den Teller.

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN):

2 Auberginen
400 g geschälte Tomaten (Pelati)
2 Stangen Sellerie
1 rote Zwiebel
2 EL Kapern
100 g grüne Oliven
3 EL Weißweinessig
1 EL Zucker
5 EL natives Olivenöl extra
Frisches Basilikum
Salz und schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Auberginen würfeln, leicht salzen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend trocken tupfen und in Olivenöl goldbraun anbraten danach beiseitestellen. Sellerie in kleine Stücke schneiden und kurz blanchieren. Zwiebel fein würfeln und in etwas Olivenöl glasig dünsten. Tomaten, Kapern und Oliven hinzufügen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Auberginen und

Sellerie unterheben. Essig und Zucker einrühren und weitere 5 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Aromen harmonisch miteinander verschmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischem Basilikum verfeinern.

UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN

Pomodori Pelati - geschälte Tomaten 400g Dose von STRIANESE, Kapern mittelgroß in Salz 300 g Glas von SPINA 1966 SAPORI DI PUGLIA, Olive Verdi di Sicilia da Aperitivo 300g Glas von CAMPO D'ORO, Favololio Olio extra vergine di Oliva 100% Italiano von PRIMOLJO

BUON APPETITO!

Weitere Rezepte auf [waurig.com/rezepte](https://www.waurig.com/rezepte)

