

Caponata mit Knoblauch-Baguette

Für zwei Personen

Für die Caponata:

350 g Auberginen	130 g Stangensellerie	70 g große Fleischtomaten
80 g weiße Zwiebeln	65 g eingel. grüne Oliven	40 g Pinienkerne
½ Bund Basilikum	20 g Kapern	15 g Tomatenmark
20 g weißer Traubenessig	20 g Zucker	Olivenöl
Öl	Salz	

Für das geröstete Baguette:

1 Baguette	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
Salz		

Für die Caponata:

Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Stangensellerie waschen, trockentupfen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

Olivensteine entfernen und halbieren. Auberginen waschen, trockentupfen und in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Eine Pfanne erhitzen und Pinienkerne darin rösten.

Eine weitere Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen und die Auberginen in Öl frittieren, bis sie sich gold färben. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Zwiebeln hinzugeben und bei kleiner Temperatur andünsten.

Ebenfalls eine andere Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Sellerie bei kleiner Temperatur andünsten, etwas Wasser hinzufügen. Sobald der Sellerie leicht bräunlich wird, die Kapern hinzugeben. Oliven und Pinienkerne danach ebenfalls zum Sellerie geben.

Restliches Wasser wieder aus der Pfanne entfernen. Die Sellerie-Kapern-Mischung mit den gedünsteten Zwiebeln vermengen und die geschnittenen Tomaten hinzufügen. Das Ganze auf hoher Flamme mit geschlossenem Deckel 12-15 Minuten kochen lassen.

Währenddessen die Sauce vorbereiten. Dafür Essig, Tomatenmark und Zucker vermengen. Die Sauce in das gekochte Gemüse einrühren, mit Salz würzen und die Hitze erhöhen.

Den Topf vom Herd nehmen und die frittierten Auberginen hineingeben.

Basilikumblätter abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken; ebenfalls dazugeben und alles gut vermengen.

Fertige Caponata in einer Schüssel in den Kühlschrank stellen, damit es bei Raumtemperatur serviert werden kann.

Für das geröstete Baguette:

Butter in einer Pfanne erhitzen und die aufgeschnittenen Baguette-Scheiben darin rösten. Knoblauch abziehen und das Baguette mit der Zehe einreiben. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Valentina Harrendorf am 26. Januar 2021