

Caponata aus Sizilien

Für 4 Personen

1 große Aubergine	2 große Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	1 TL Thymian	1 EL Fenchelsaat
50 g Pinienkerne	4 große reife Tomaten	1 kleine Handvoll grüne Oliven
1 kleine Handvoll schwarze Oliven	1 EL Kapern	3 Stangen Stangensellerie
1 große Zucchini	Salz	Pfeffer
Zucker	1 Biozitrone	Basilikum

Auberginen waschen, Stielansatz entfernen, in mittelgroße Würfel schneiden, leicht mit Salz bestreuen, in einem Sieb den bitterstoffreichen Saft austropfen lassen – möglichst zwei Stunden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, darin Zwiebeln, Knoblauch, Thymian und Fenchelsaat anschwitzen. Alles mit 2 Prisen Zucker glasieren. Pinienkerne in kleiner Pfanne rösten.

Gewaschene und gewürfelte Tomaten (oder Dosentomaten) zugeben sowie Oliven und Kapern. Leise köcheln.

Den Staudensellerie in dünne Scheiben, die Zucchini in dünne Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Staudensellerie und Zucchini darin getrennt scharf anbraten und leicht bräunen. Zu den Tomaten geben.

Auberginen leicht auspressen, mit Küchentrepp trockentupfen, scharf anbraten, zum Gemüse geben, weitere zehn Minuten leise köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenzesten und -saft würzen. Mit Basilikum und Pinienkernen garnieren.

Tipps:

Traditionell servieren Sizilianer zu Caponata geröstetes Weißbrot und hartgekochte Eier. Das Gericht schmeckt auch zu Fleisch und Fisch – lauwarm oder kalt. Dekorativ: Füllen Sie es in Weckgläser. Verschluss mit Gummiring und Spange lassen sie sich zum Picknick transportieren.

test Juli 2014