



Caponata – Sizilianisches Auberginengemüse

★★★★★

Caponata ist das Herz Siziliens, voller Aroma aus sonnengereiften Zutaten und eine der leckersten Arten, Auberginen zuzubereiten.

Gericht

Gemüse, Schmorgericht, vegetarisch

Küche

Italienisch, Sizilianisch

Vorbereitungszeit 45 Minuten

Zubereitungszeit 1 Stunde 30 Minuten

Gesamtzeit 2 Stunden 15 Minuten

Servings 4 Personen

Calories 476kcal

Author So nach Gefühl

Zutaten

- 2 Auberginen mittelgroß
- 1 rote Spitzpaprika
- 2 kleine Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 2 Tomaten sonnengereift
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Stangen Sellerie
- 1 handvoll schwarze Oliven
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 EL Pinienkerne
- 2 EL Rosinen
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Kapern optional
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig oder Zucker
- 4 EL Olivenöl
- Basilikum
- 3 Stängel Petersilie
- Salz so nach Gefühl
- schwarzer Pfeffer (ganz) frisch gemahlen

Außerdem:

- 1 Liter Sonnenblumenöl zum Frittieren

Anleitungen

Vorbereitung:

1. Die Auberginen und die Zucchini in grobe Würfel schneiden und gut einsalzen. Die Würfel in einer Schüssel mindestens 30 Minuten lang Wasser ziehen lassen und immer wieder

durchrühren.

2. Danach das Gemüse zum Abtropfen in ein Sieb (*) geben und mit einem Teller beschweren, so dass wirklich einiges an Flüssigkeit herauskommt. Mindestens weitere 30 Minuten abtropfen lassen.
3. Den Sellerie in Scheiben schneiden, ca. 0,5 cm dick. Die Zwiebel pellen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Am besten nach der Schnitt-Methode, die ich hier beschrieben habe.
4. Die Tomaten überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Dann die Tomaten fein würfeln. Ebenso die Knoblauchzehe.
5. Die Paprika halbieren, entkernen und grob Würfeln.
6. In einer separaten Pfanne (*) die Pinienkerne ohne Öl bei hoher Hitze rösten und zum Abkühlen auf einen Teller geben.
7. Dann in der heißen Pfanne die Paprikastücke in etwas neutralem Öl scharf anbraten, damit sie Röstaromen bekommen.

Zubereitung:

1. In einem Schmortopf (*), in den später das gesamte Gemüse passen soll, das Olivenöl sehr sanft erhitzen und die Zwiebeln darin auf sehr kleiner Hitze langsam karamellisieren lassen. Das dauert ca. 45 Minuten.
2. Immer wieder prüfen und umrühren, denn die Zwiebeln dürfen auf keinen Fall verbrennen! Gebt ruhig ab und zu einen Esslöffel Wasser in die Pfanne.
3. Nach 15 Minuten kommt der Sellerie dazu. Der sondert auch etwas Flüssigkeit ab und hilft, dass die Zwiebeln nicht verbrennen.
4. Wenn die Zwiebeln und der Sellerie zu karamellisieren beginnen, den Knoblauch hinzugeben und für etwa eine Minute mitdünsten.
5. Dann den Zucker darüber streuen und ca. 3 Minuten lang karamellisieren lassen.
6. Mit dem Essig ablöschen, gut durchrühren und die Tomatenwürfel dazugeben. Diese nun ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sie weich werden.
7. Dann die passierten Tomaten, die Oliven, Korinthen (evtl. Kapern) und etwa 100ml Wasser zufügen und köcheln lassen. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken.

Auberginen frittieren:

1. In einem hochwandigen Topf 1 Liter Rapsöl auf ca. 180°C erhitzen. Das lässt sich am Besten mit einem Digitalthermometer (*) kontrollieren. Die Auberginen- und Zucchiniwürfel mit Küchenpapier gut abtupfen und portionsweise im Öl goldbraun frittieren.
2. Die fertigen Würfel mit einem Schaumlöffel (*) o.ä. aus dem Fett heben und auf mehreren Lagen Küchenpapier abtropfen lassen.

Caponata fertigstellen:

1. Die Paprika, die Auberginen und die Zucchini zur Caponata geben und weitere 20 Minuten leise blubbern lassen. Eventuell müsst ihr noch etwas Wasser zugeben, denn das frittierte Gemüse saugt noch einiges an Flüssigkeit auf.
2. Zu guter Letzt alles mit einem guten Olivenöl, fein gehackter Petersilie und grob gezupften Basilikumblättern abschmecken und mindestens eine Stunde lang durchziehen lassen.
3. Erst kurz vor dem Servieren die Pinienkerne darauf geben.
4. Am besten schmeckt die Caponata aber, wenn sie über Nacht durchziehen durfte. Caponata wird am besten mit geröstetem Weißbrot gegessen. Wer aber mächtig Hunger hat, kann sie auch mit Pasta servieren.