Caponata

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Oliven, schwarz	30 g
Öl	50 ml
Tomaten, gehackt	850 ml
Honig	2 EL
Salz	
Kapern	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenpapier

1. Auberginen waschen, Enden entferen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Oliven in ein Sieb abgießen und grob hacken.

2. In einer Pfanne 5–6 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Auberginenwürfel darin ca. 10 Min. goldbraun und knusprig fritieren. Hin und wieder umrühren. Anschließend Auberginenwürfel aus dem Fett nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Übriges Öl nicht entsorgen.

3. Pfanne samt übrigem Öl erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch ca. 2–3 Min. farblos anschwitzen. Tomatenwürfel und Honig zugeben, etwas salzen und alles ca. 10 Min. köcheln lassen.

4. Nach Belieben Oliven und Kapern zugeben und ca. 1 Min. mitgaren. Zuletzt frittierte Auberginen unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Durchziehen, bzw. Abkühlen vom Herd nehmen. Basilikum waschen und Blätter vom Stiel zupfen. Caponata in einer flache Schüssel füllen und mit Basilikumblättern garniert lauwarm servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Genieße die Caponata mit frischem Ciabatta. Alternativ eignet sich Caponata auch perfekt als Sauce zu Pasta.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	253 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	13 g