



Caponata

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|-------|
| Strauchtomaten | 8 St. |
| Auberginen | 2 St. |
| Zwiebeln, rot | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Stangensellerie | 100 g |
| Oliven, schwarz | 50 g |
| Olivenöl | 7 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Honig | 4 EL |
| Kapern | 1 EL |
| Rosinen | 30 g |

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Etwa 1 l Wasser aufkochen. Tomaten über Kreuz einritzen, in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen und kurz ziehen lassen. Dann abgießen, kalt abschrecken und häuten. Stielansätze entfernen und Tomaten grob würfeln.
2. Auberginen waschen, Enden entfernen und grob würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Stangensellerie waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Oliven grob hacken.
3. In einer Pfanne 4 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Aubergine ca. 8–10 Min. goldbraun anbraten. Salzen, pfeffern und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Pfanne erneut mit 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Stangensellerie ca. 5 Min. weich dünsten. Knoblauch die letzten ca. 2 Min. mitbraten. Tomaten zufügen, mit Salz, Pfeffer und Honig würzen und ca. 5–8 Min. unter Rühren garen.
5. Oliven, Kapern und Rosinen zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Caponata abschmecken und mit Auberginen in eine flache Schale verteilen. Abkühlen und etwas durchziehen lassen. Caponata lauwarm servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Genieße die Caponata mit frischem [Dinkelbrötchen mit Sonnenblumenkernen](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 304 kcal

Kohlenhydrate 47 g

Eiweiß 6 g

Ballaststoffe 11 g

Fette 14 g
