

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 2. September 2020

## „Caponata“ - Sommergemüse süß-sauer

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran, Vegetarisch

### Zutaten:

100 g	Zucker
150 ml	Wasser
2	Auberginen
etwas	Salz
4 EL	Olivenöl
2	Zucchini
2 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
2 EL	Rosinen
3	weißer Balsamico
3 EL	Pinienkerne
2	Tomaten

### Zubereitung:

1. Zucker in einen Topf geben und goldbraun schmelzen. Mit Wasser ablöschen und zu einem Karamellsirup einköcheln lassen.
2. Die Auberginen waschen, putzen, halbieren und in Würfel von ca. 1,5 cm schneiden. In eine Schüssel geben, leicht salzen und einige Minuten ziehen lassen. Dann das ausgetretene Wasser abschütten und die Auberginenwürfel trocken tupfen.
3. In einer großen Pfanne Olivenöl leicht erhitzen und die Auberginenwürfel darin bei kleiner Hitze langsam braten, bis sie richtig weich sind.
4. In der Zwischenzeit Zucchini waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden.
5. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
6. Die Brattemperatur erhöhen. Die Zucchiniwürfel zu den Auberginen geben, Rosmarin- und Thymianzweige einlegen und alles 3-4 Minuten braten.
7. Dann Rosinen dazu geben, mit Balsamico ablöschen, den Karamellsirup angießen und alles aufkochen lassen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und das Gemüse erkalten lassen.
8. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
9. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen, Tomate würfeln, mit Salz würzen und unter das erkaltete Gemüse mischen. Zuletzt die Pinienkerne untermischen und das Gemüse abschmecken.
10. Das Gemüse kann kalt als Antipasti mit Brot oder auch warm zu Pasta sowie zu gegrilltem Fisch serviert werden.

Pro Portion: 355 kcal / 1490 kJ

35 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 21 g Fett

