

# Caponata di verdure

## Süßsaures Gemüse

Für 4 Personen

### VORBEREITUNG

20 Min.

### KOCHZEIT

45 Min.

### ZUTATEN

2 EL Pinienkerne

2 rote Zwiebeln

1 Stangensellerie

1 gegrillte, rote Paprika  
(Rezept S. 24)

3 Auberginen

1 l Pflanzenöl zum Frittieren

2 EL natives Olivenöl extra

4 Sardellenfilets

2 Knoblauchzehen

1 TL Peperoncino-Flocken

100 ml Gemüsebrühe  
(Rezept S. 267)

50 g Sultaninen

50 g Taggiasca-Oliven

60 ml Passata von  
San-Marzano-Tomaten

2 TL Crema di Balsamico

2 EL Rotweinessig

feines Meersalz

frischer Pfeffer aus der Mühle

frisches Basilikum

*Caponata ist das ideale Sommergericht: einfach nur Gemüse, aber gehaltvoll, da viel Olivenöl im Spiel ist. Caponata schmeckt mit Brot oder als Begleitung zu Fisch und Fleisch. Auf Sizilien wird sie gern, wie vieles auf der Insel, lauwarm gegessen, was den hohen Temperaturen im Sommer geschuldet ist. Lauwarm zu essen ist eine überraschend angenehme Erfahrung, die man unbedingt ausprobieren sollte. Angenehm ist auch die Kombination aus süß und sauer (agrodolce), hier durch Essig und Rosinen, manchmal ist auch etwas Zucker dabei. Agrodolce ist der Präsenz der Araber auf Sizilien zwischen dem 9. und 11. Jahrhundert zu verdanken. Je nach Region variiert das Rezept – mal werden Pinienkerne oder Mandeln darübergestreut, mal enthält es Tomaten, mal keine.*

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und zur Seite stellen. Die roten Zwiebeln schälen und würfeln. Stangensellerie, Paprika und Auberginen in kleine Würfel schneiden.

Das Öl erhitzen und die Auberginenwürfel darin frittieren. Sind sie weich, herausnehmen und mit einem Küchenpapier abtupfen.

Die rote Zwiebel in 2 Esslöffeln Olivenöl andünsten, die klein geschnittenen Sardellenfilets, den Sellerie und die Paprika dazugeben. Den Knoblauch hacken, mit dem Peperoncino dazugeben. Die Gemüsebrühe angießen und das Ganze 10–15 Minuten köcheln lassen.

Dann die Sultaninen, die Pinienkerne und die Taggiasca-Oliven dazugeben, die Passata angießen und die Crema di Balsamico hinzufügen, weitere 10 Minuten köcheln lassen. Gegebenenfalls noch etwas Brühe dazugeben.

Wenn der Sellerie weich ist, die frittierten Auberginenwürfel ergänzen und den Rotweinessig angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Mit den Pinienkernen und dem Basilikum dekorieren und lauwarm essen.

---

**TIPP** Die Caponata schmeckt sehr gut auf einem gerösteten Brot mit Burrata. Zusätzlich zum Basilikum kann man auch noch gehackte, glatte Petersilie und Minze auf die Caponata geben. Dazu empfiehlt sich ein trockener, fruchtiger Rotwein, der nicht viele Gerbstoffe enthält und angenehm nach roten Beeren schmeckt, zum Beispiel ein Nero d'Avola von Sizilien.

