

Sizilianische Caponata mit gebratenen Pilzen



Heute wird es sizilianisch! Es gibt Caponata, ein süss-saures Gemüsegericht aus der Mittelmeerküche.

Caponata besteht in den Hauptzutaten aus Tomaten, Auberginen und Stangensellerie. Je nach Rezeptherkunft kommen noch weitere mediterrane Ingredienzien dazu. In dieser Version sind es unter anderem schwarze Oliven, Kapern und Pinienkerne. Ein Gericht also, das vor Aromen nur so strotzt!

Zusammen mit gebratenen Champignons kommt das leckere Gericht als **Vorspeise** auf den Tisch. Caponata passt aber auch als Beilage zu Fleisch und Fisch oder als Sauce für Pasta und ist von Natur aus vegan.

- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 100 g Stangensellerie, in groben Stücken
- 100 g schwarze Oliven, entsteint
- 1 grosse Aubergine, gewürfelt
- 5 EL Olivenöl
- 4 EL Essig
- 3 EL geröstete Pinienkerne
- 2 EL Kapern
- 1 EL Zucker
- Etwas frischer Basilikum
- Etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 120 g Champignons in Scheiben für die Garnitur

1. Tomaten circa 2 Minuten im siedenden Wasser köcheln (auch blanchieren genannt), kalt abschrecken und häuten.
2. Danach die Tomaten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
3. Den Sellerie ebenfalls im Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen.
4. Die Auberginenwürfel in 1 EL Olivenöl anbraten, würzen und beiseitestellen.
5. Die Zwiebel im restlichen Öl andünsten, Sellerie, Tomatenwürfel und Oliven begeben und kurz mitdünsten. Würzen und den Basilikum hinzufügen.
6. Die Auberginen zusammen mit Zucker, Essig, und den Kapern dazugeben und alles köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Anschliessend auskühlen lassen.
7. In einer separaten Pfanne die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett rösten. Danach zur Caponata in die Pfanne geben und untermischen.

- Die Champignon-Scheiben kurz anbraten, mit etwas Zitronensaft beträufeln und abschmecken. Die Caponata damit garnieren.

Zubereitungsdauer: circa 30 Minuten

Terre Salaparuta DOC Nero d'Avola



Dunkles Rubinrot. Kräftige, komplexe Aromen von Waldbeeren, Himbeeren und Kirschen. Weiche, runde Tannine, lang anhaltend im Gaumen.

[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)