

Caponata



Zubereitung (4 Personen)

1 grosse Aubergine, in 2 cm grosse Würfel geschnitten
1 Zwiebel, in 2 cm grosse Würfel geschnitten
2 Stangen Staudensellerie, in 2 cm grosse Würfel geschnitten
1 Fenchelknolle, in 2 cm grosse Würfel geschnitten
1 Zucchetti, in 2 cm grosse Würfel geschnitten
3 frische Tomaten, in 2 cm grosse Würfel geschnitten
1 Bund Basilikum
50 g Sultaninen
50 g Pinienkernen
1 EL Tomatenpuree

- die Aubergine mit Salz bestreuen und mindestens 2 Stunden in einem Sieb abtropfen lassen - überschüssige Flüssigkeit leicht ausdrücken
- etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel leicht anbraten, bis sie weich, aber nicht braun ist - in eine grosse Schüssel geben
- Pflanzenöl in einen tiefen Topf geben (nicht mehr als ein Drittel befüllen) und auf 180 Grad erhitzen. Staudensellerie hineingeben und 1 – 2 Minuten frittieren, bis er weich und goldbraun ist - auf Küchenpapier abtropfen lassen
- das Öl wieder auf die 180 Grad erhitzen und den Fenchel hineingeben - wie den Sellerie frittieren und abtropfen lassen, dann den Vorgang mit den Auberginen- und Zucchiniwürfeln wiederholen
- das frittierte Gemüse zusammen mit den gewürfelten Tomaten in die Schüssel zu den Zwiebeln geben
- Basilikumblätter zerpfücken und mit 3 EL Weissweinessig, 1 EL Zucker, dem Tomatenpuree, den Sultaninen und den Pinienkernen in die Schüssel geben
- kräftig mit Salz und Pfeffer würzen
- die Schüssel mit dem noch warmen Gemüse mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 2 Stunden ziehen lassen
- bei Raumtemperatur servieren

Bemerkung

- Nicht in den Kühlschrank stellen, da das die Aromen mindert