

CAPONATA SICILIANA



ZUTATEN

- 1 kg Melanzani
- 200 g schwarze, entkernte Oliven
- 500 g rote Tomaten
- 400 g Stangensellerie
- 50 g entsalzte Kapern
- 60 g Pinienkerne
- 2 weiße Zwiebel
- 50 g Zucker
- 50 g weißer Essig
- eine Hand voll grobes Salz
- 300 g natives Olivenöl extra

ZUBEREITUNG

Die Melanzani würfelig schneiden, mit grobem Salz bestreuen und mindestens eine Stunde in einem Nudelsieb ruhen lassen.

Den Stangensellerie würfelig schneiden und 5 Minuten in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und abtrocknen.

Die Zwiebel klein hacken und bei niedriger Hitze in einer Pfanne mit ein wenig Olivenöl anschwitzen. Kapern, Oliven und Pinienkerne hinzufügen und alles 10 Minuten bei großer Hitze kochen.

Die Tomaten würfelig schneiden und zu den anderen Zutaten geben und ungefähr zwanzig Minuten kochen lassen.

Den Stangensellerie separat mit ein wenig Olivenöl anbraten.

Die Melanzani abtropfen lassen und in reichlich heißem Olivenöl frittieren. Abtropfen lassen und ebenfalls in die Pfanne geben.

Den Stangensellerie hinzufügen und alles mit mittlerer Hitze 3-4 Minuten kochen lassen. Mit Essig und Zucker abschmecken. Die „Caponata“ kann heiß oder kalt serviert werden.



mipaaf
Ministero delle
politiche agricole,
alimentari e forestali

KAMPAGNE FINANZIERT DURCH
DIE EUROPÄISCHE UNION
UND DEN ITALIENISCHEN STAAT



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE