



CAPONATA

 VEGANES REZEPT

Zubereitungszeit 40 Minuten | 1 Stunde Entwässern

Für 4 Personen

500 g kleine, feste Auberginen

feines Meersalz

500 g rote Zwiebeln

2–3 Knoblauchzehen

500 g vollreife Tomaten

2–3 Stangen Staudensellerie

100–150 ml Olivenöl

150 g schwarze Oliven

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1–2 EL Kapern

7 EL Aceto balsamico

+ Aceto balsamico zum Abschmecken

2 EL Rosinen

3–4 frische Oreganozweige

Zucker

50 g Pinienkerne

Salz

- 1 Die **Auberginen** waschen, die Enden abschneiden und die Früchte quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Schüssel mit 1 Esslöffel **Meersalz** mischen und etwa 1 Stunde Wasser ziehen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit die **Zwiebeln** schälen und in Spalten schneiden. Die **Knoblauchzehen** schälen und in Scheibchen schneiden. Den Stielansatz der **Tomaten** herausschneiden, die Tomaten oben über Kreuz einschneiden und in eine Schale legen. Mit kochendem Wasser überbrühen, kurz stehen lassen, dann kalt abschrecken, häuten und in Viertel schneiden. Die **Selleriestangen** putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.
- 3 Die Auberginenscheiben abspülen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Etwas **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin portionsweise goldbraun anbraten. Anschließend herausnehmen und in eine Schale geben. Die Zwiebeln im restlichen **Öl** langsam anbraten. Sellerie, Tomaten, Knoblauch und **Oliven** hinzufügen, alles leicht mit **Meersalz** und **Pfeffer** würzen und etwa 5 Minuten schmoren. Auberginenscheiben, **Kapern**, **Aceto balsamico** und **Rosinen** zugeben. Das Ganze weitere 10 Minuten schmoren. Die **Oreganozweige** waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Zweigen zupfen und unter das Gemüse mischen. Mit **Meersalz** und **Pfeffer** sowie **Zucker** und **Aceto balsamico** abschmecken.
- 4 Die **Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, leicht **salzen** und über die Caponata streuen.

Tipp

Dieses sizilianische Gemüsegericht schmeckt sowohl kalt als auch warm zu geröstetem Weißbrot.