Caponata Siciliana auf frisch gebackenem Weissbrot

Die Zutaten für dieses typisch sizilianische Gericht variieren je nach Region und Geschmacksvorlieben der Köchin. Hauptzutaten sind aber meist Aubergine, Stangensellerie, Fenchel und Tomaten. Dazu kommen Pinienkerne, Sultaninen, Zwiebel, Kapern, Petersilie oder Basilikum, manchmal auch Knoblauch und Oliven.

Das Gemüse wird mit etwas Puderzucker bestäubt und kann in der Pfanne oder im Ofen geröstet werden. Zusammen mit dem Essig gibt das dem Gericht eine feine süss-saure Note.

Die Caponata kann kalt oder lauwarm genossen werden. Sie eignet sich als Beigabe zu Antipasti oder einfach auf frischem Weissbrot angerichtet, ähnlich einer Bruschetta. Aber auch als Beilage zu Pasta oder Fleischgerichten passt die Caponata ausgezeichnet.

Zutaten (ca. 6 Vorspeisen)

```
1     Aubergine
1     Fenchel
2     Zucchini
3-4   Stängel Stangensellerie (mit Kraut)
2-3El Puderzucker
5-6   Datteltomaten
1     mittlere Zwiebel
3-4El Pinienkerne
3-4El Sultaninen
1     kleiner Bund glattblättriger Prezzemolo
2El   Kapern
4El   Passata di Pomodoro
      Olivenöl und Essig (vorzugsweise Rotweinessig)
      Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
```

Zubereitung

Zuerst die Aubergine in ca 1cm grosse Würfel schneiden und mit Salz bestreuen, nicht damit die Bitterstoffe entzogen werden (Heutige Auberginensorten enthalten kaum mehr Bitterstoffe), aber sie saugen danach etwas weniger Öl auf. Ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Fenchel, Zucchini, Stangensellerie und Zwiebel ebenfalls würfeln und in eine Schüssel geben. Auberginenwürfel zwischen zwei Haushaltpapieren trocknen und zum übrigen Gemüse geben.

Gemüsewürfel mit 4-5 El Olivenöl beträufeln und vermischen. Auf einem grossen Backblech verteilen und mit Puderzucker bestäuben.

Im Ofen nur mit Oberhitze oder unter der Grillschlange ca. 12 Minuten bei 220° rösten. Das Gemüse sollte danach schöne, braune Ränder zeigen.

In der Zwischenzeit Pinienkerne leicht anrösten. Prezzemolo grob hacken. Datteltomaten in grobe Würfel schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben, Passata dazugeben und vermischen.

Das geröstete Gemüse etwas auskalten lassen, aber noch warm zugeben. Wieder vermischen. Mit Essig abschmecken. Ev. noch etwas Olivenöl zugeben. Mit wenig Pfeffer abschmecken. Salz brauchts in der Regel keines mehr, zuviel Salz zerstört den süsslich, fruchtigen Gusto der Caponata.

Die fertig gemischte Caponata sollte mindestens 3 Stunden ziehen. Danach kann man sie im Ofen nochmals leicht aufwärmen oder einfach so servieren. Aber keinesfalles sollte sie direkt aus dem Kühlschrank serviert werden.

Grossaufgebot an Zutaten: Aubergine, Zucchetti, Fenchel, Stangensellerie, Zwiebel, Datteltomaten, Kapern, Sultaninen, Pinienkerne, Puderzucker, Olivenöl, Passata di Pomodoro, Essig.

Eingeölte Gemüsewürfel vor dem Ofengang.

Geröstet...

Prezzemolo, Pinienkerne, Sultaninen und Kapern

Die Caponata sollte mindestens 3 Stunden ziehen