



## Caponata di verdure – Caponata mit Gemüse

Die Caponata variiert von Region zu Region. Die bekannteste Variante ist die aus Sizilien bestehend aus Auberginen und Tomaten.

Meine heutige Variante ist aus verschiedenen Gemüsen.

Die Caponata kann kalt als Vorspeise oder warm als Beilage serviert werden. So oder so, sie schmeckt sehr lecker. Passt zu Grillade, als Pastasauce oder zu Fisch.

### Zutaten für 4 Personen

- 1 Aubergine
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Peperoni
- 1 Stange Sellerie
- 5 Cocktailtomaten
- 1 Esslöffel Kapern
- 1 Teelöffel Zucker
- 10 schwarze Oliven
- 1 Peperoncino
- 50 ml weisser Essig oder Balsamico Essig

Olivenöl

Salz und Pfeffer

1 TL Bio Kräuterbuttermix von Würzmeister – optional

Basilikumblätter

### Zubereitung

Alles Gemüse waschen. Auberginen zuerst in Scheiben dann in Würfel schneiden. Dasselbe mit der Zucchini und der Karotte. Peperoni ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken. Sellerstange in kleine Würfel schneiden. Cocktailtomaten vierten.

In einer Bratpfanne genügend Olivenöl erhitzen. Die gewürfelten Auberginen dazugeben und solange frittieren, bis sie weich und goldig sind.



Die Karotten, Zucchini und Peperoni dazu geben.

Mit Salz und Bio Kräuterbuttermix würzen. Wer kein Bio Kräuterbuttermix hat, lässt es weg. Bei halber Kochzeit das Gemüse mit einer Schaumkelle aus der Bratpfanne heben. Das Öl in der Bratpfanne lassen. In der gleichen Bratpfanne die gehackte Zwiebel, die gewürfelte Selleriestange und die Cocktailtomaten dazu geben. Kurz dünsten lassen. Nun die zerzupften Basilikumblätter, den Peperoncino, die Oliven und die Kapern dazu geben. Die Kapern vorher unter fließendem Wasser ausspülen.

Nun nochmals das beiseite gestellte Gemüse dazu geben und nochmals ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Den Zucker und den Essig dazu geben. Ich habe mich für einen feinen Balsamico Essig von RAPP la Genuina entschieden. Original ist einen Weissweinessig vorgesehen.

Vor dem Servieren mit einigen Basilikumblättern bestreuen.

