

Caponata liparota

Gericht für 2 Personen als Vorspeise oder Beilage zu einem Fisch-oder Fleischgericht



Zutaten :

- 1 Aubergine ca. 20 cm lang
- 1 Zucchini ca. 20 cm lang von ca. 250 gr
- 2 mittelgrosse Tomaten
- 5 Blätter Basilikum
- 5 Blätter Minze
- 20 gr Kapern (wenn in Salz konserviert vor dem Verarbeiten gut wässern)
- 1 Tasse schwarze Oliven
- 5 Esslöffel Gemüse-oder Fleischbrühe
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1/2 gestrichener Teelöffel Zucker
- 1 Esslöffel Saujasauce
- Knoblauch
- Olivenöl

Kochutensilien :

- mittelgrosse Keramikform oder ovale Servierplatte
- mittelgrosse Kasserole
- Schneidbrett
- scharfes Messer

Zubereitung :

Schneide die Aubergine, die Zucchini und die Tomate in haselnussgrosse Stücke (verwende evtl. auch die Abschnitte aus den Rezepten der Auberginen- oder Zucchinirollchen, wenn noch vorhanden).

Gib 1 Teelöffel Olivenöl und 1 Teelöffel Zucker in die Kasserole, vermische beides gut und karamellisiere den Zucker bei mittlerer Hitze – maximal goldbraun.

Gib das Gemüse dazu, brate es mit 4 Esslöffel Olivenöl an und verrühre dabei alles mit dem karamellisierten Zucker, der sich langsam auflösen wird. Gib bei mittlerer Hitze Basilikum, Minze, die Kapern, die Oliven, Brühe, Knoblauch und das Tomatenmark dazu. Lasse alles an die 20 - 30 min bei kleiner Hitze köcheln.

Attenzione :

Auf einer Servierpatte oder in einer Keramikform servieren. Gutes Olivenöl kann nie zuviel sein. Also am Tisch noch ein wenig darübergerben. Weiss- oder Vollkornbrot dazu reichen.

Dieses Gericht ist hervorragend für Rest'l-Verwertung geeignet. Es ist auch kein Problem, wenn von dem einen oder anderen Gemüse mehr oder weniger verwendet wird.

Liparota bedeutet : von den Liparischen oder Äolischen Inseln stammend (Sizilien). Dieser Zubereitungsvorschlag ist eine vereinfachte aber nicht minder schmackhafte Variante verschiedener sizilianischer Caponate. Eine frugale Speise, ursprünglich bei den sizilianischen Feudalen mit Fisch (Cappone) zubereitet, für arme Leute aber unerschwinglich, also wurde der Cappone durch Auberginen ersetzt. In einigen sizilianischen Klöstern wurde die Caponata vor dem Servieren mit flüssiger, bitterer Schokolade überzogen.

Getränk :

Ein junger, kräftiger Rotwein ist dazu sehr empfehlenswert.