

Caponata

3. Juni 2021

Wir kochen heute eine Spezialität aus der sizilianischen Küche und zwar die „Caponata“. Dabei handelt es sich um ein süßsaures Gemüsegericht, bestehend aus Melanzani, Tomaten, Sellerie, Kapern, Oliven, Zwiebeln, Zucker und Essig.

Die Tomaten und der Zucker liefern die süße Komponente, die Oliven und der Essig hingegen den sauren Geschmack. Gemeinsam ergeben die Zutaten ein aromatisches und leichtes Essen, perfekt für den Sommer.

Wie bei jedem Gericht, variiert natürlich auch hier die Zubereitung, je nachdem in welcher Region Italiens man unterwegs ist. Traditionell wird es entweder kalt als Vorspeise (Antipasto) oder warm als Beilage zu Pasta und Fisch serviert. Je nach Geschmack werden oft noch Pinienkerne oder auch Mandeln verwendet, um die Caponata zu verfeinern.



Zutaten für die sizilianische Spezialität

2 große Melanzani (Aubergine)

300g Tomaten

200g Sellerie

1 Zwiebel

200g schwarze Oliven

50g Kapern

2 EL Weißweinessig

50g Zucker

Olivenöl, Salz, Pfeffer



Zubereitung der Caponata

Für diese sizilianische Spezialität schälen wir als erstes die Zwiebel, schneiden sie in kleine Würfel und braten sie in einem Topf mit etwas Olivenöl scharf an. Daraufhin schneiden wir den Sellerie, die Tomaten sowie die Melanzani in Würfel und geben sie zu den Zwiebeln in den Topf. Anschließend mengen wir die Kapern sowie Oliven unter und lassen alles für 15-20 Minuten kochen. Danach vermischen wir den Zucker mit dem Essig, geben es zur Gemüsemischung hinzu und lassen es für weitere 15-20 Minuten kochen. Wenn das Gemüse schön weich geworden ist, mit Petersilie verfeinern und anrichten.

Jetzt bleibt uns nur noch eins zu sagen: Buon appetito!