

Caponata.

 45 Min.

Arbeitszeit

 45 Min.

Gesamtzeit

 einfach

Aufwand

Zutaten für:

Aubergine(n)

rote Paprikaschote(n)

große rote Zwiebel(n)

Knoblauchzehe(n)

EL Olivenöl (z.B. Naturgut)

EL Tomatenmark (z.B. Naturgut)

Salz und Pfeffer

EL Aceto Balsamico (z.B. San Fabio)

g Pizzatomaten (Dose, z.B. Naturgut)

TL Oregano gerebelt

EL Kapern (z.B. Orto Mio)

Zubereitung:

1 Aubergine waschen, putzen, in 1-2 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Auberginenwürfel darin unter Wenden anbraten, bis sie bräunen. Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Mit Aceto Balsamico ablöschen, Pizzatomaten und Oregano unterrühren. Alles zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann Kapern zugeben und ca. 5 Min. weiter köcheln lassen.

4 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin von beiden Seiten kross braten.

5 Basilikumblätter abzupfen, klein schneiden und unter die Caponata mischen. Mit Zitronensaft und Honig abschmecken.

6 Caponata in tiefe Teller oder Schüsseln füllen und mit dem Röstbrot servieren.

Tipp: Mit ein paar Basilikumblättern garnieren.

Caponata.

2. Seite / es geht lecker weiter

TL Olivenöl

**Scheibe(n) Bauernbrot (z.B.
Bäckerkrönung)**

Stiel(e) Basilikum

Zitronensaft

**flüssiger Honig (z.B.
Naturgut)**