



CAPONATA MIT GEBACKENEM FETA / VEGETARISCH / VEGAN MÖGLICH



Caponata ist ein typisch sizilianisches vegetarisches Rezept – das Rezept an sich ist sogar vegan, aber ich serviere dazu noch etwas fassgereiften, gebackenen Schafskäse, der geschmacklich hervorragend dazu passt. Das Caponata kann kalt oder warm gegessen und mit Brot oder Nudeln serviert werden.



Zubereitungszeit

50 Minuten

VORBEREITUNG

Schneide die Aubergine in 2 cm große Würfel und bestreue sie mit dem Salz. Lasse sie 15 Minuten stehen, damit die Flüssigkeit austritt.

Schneide die Zwiebel in Ringe, die Knoblauchzehe in feine Würfel und die Tomaten und den Sellerie in 5 mm Würfel.

FETA

Fette eine Auflaufform mit Olivenöl und lege den Schafskäse hinein. Belege ihn mit den Rosmarinzwiegen und bestreue den Feta mit dem Pfeffer. Backe ihn im vorgeheizten Ofen bei 200°C O/U für etwa 15-20 Minuten, bis er weich ist.

CAPONATA

Wasche die Aubergine mit kaltem Wasser ab und drücke sie aus. Erhitze etwa 6 EL Olivenöl in einem großen Topf und brate die Auberginen darin für etwa 5 Minuten an. Nimm die Aubergine aus dem Topf heraus.

Erhitze 4 EL Olivenöl im Topf und brate die Zwiebelringe und den Knoblauch etwa 2-3 Minuten darin an. Füge den Sellerie hinzu und brate ihn 5 Minuten mit. Lösche das Gemüse mit dem Balsamico ab. Füge den Zucker, das Kakaopulver, das Salz, die Oliven, Kapern, Tomaten und den Rosmarinweig hinzu. Lasse das Gemüse etwa 10 Minuten garen. Füge bereits nach 5 Minuten die Auberginen hinzu. Schmecke das Gericht nach Belieben mit Salz und Pfeffer ab.

Brate die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett an und hacke die Petersilie klein.

Richte das Caponata mit der gegackten Petersilie und den Pinienkernen an. Serviere dazu den Feta aus dem Ofen. Das Gericht passt perfekt zu geröstetem Brot, zu Nudeln oder auch als Beilage zu Fleisch.

Viel Spaß beim Nachmachen!
Eure Sally <3

CAPONATA:

- 600 g** Auberginen
- 1 EL** Salz
- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 400 g** Tomaten
- 2** Staudensellerie
- Olivenöl
- 2 EL** Balsamicoessig
- 1 TL** Zucker
- 2 TL** Kakao
- ½ TL** Salz
- 60 g** schwarze Oliven ohne Stein
- 30 g** Kapern
- 1** Rosmarinweig
- ½** Petersilie (glatt)
- 50 g** Pinienkerne

FETA:

- 2 EL** Olivenöl
- 200 g** Schafskäse (fassgereift, z.B. GAZI)
- 2** Rosmarin
- ¼ TL** Pfeffer