



Auberginengemüse mit Rindswurst

dazu Oregano-Backkartoffeln



ca. 40min



3-4 Personen

Sehnsucht nach dem nächsten Italienurlaub? Das dachten wir uns schon – und daher bringen wir Sizilien einfach auf den Tisch! Von dort kommt nämlich die Vorlage für unser heutiges Gericht, das im Original Caponata genannt wird. Immer dabei sind lecker gebratene Aubergine und Tomate, alle weiteren Zugänge bestimmt jede mamma selbst für ihre Lieben. Bei uns gibt's dazu noch würzige Rindswurst und Ofenkartoffeln. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 3 große Auberginen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 4 Rindswürste
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Bei Verwendung von 2 Backblechen je nach Ofenart die Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 716kcal, Fett 33.2g, Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 32.3g



1. Kartoffeln vorbacken

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 2 Knoblauchzehen schälen und grob würfeln. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe vierteln oder achteln, auf 1-2 mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 2EL Olivenöl, dem Knoblauch und ½TL Salz vermengen und im vorgeheizten Ofen 12-13Min. backen.



4. Gemüse köcheln

Das **Tomatenmark** in die Gemüsepfanne geben und ca. 1Min. mitbraten, dann die Hitze reduzieren. Mit 300ml Wasser und 4EL Essig ablöschen, 2TL Zucker unterrühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12Min. köcheln, ggf. den Deckel abnehmen und einköcheln lassen.



2. Gemüse anbraten

Die **Auberginen** in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und in schmale Spalten schneiden. Beides in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. anbraten.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Würste** schräg halbieren und mit dem **Auberginengemüse** und den **Kartoffeln** servieren.



3. Kartoffeln & Würste garen

Den **Oregano** auf dem Blech mit den **Kartoffeln** vermengen und die **Würste** neben den **Kartoffeln** aufs Blech geben, dann die **Kartoffeln** mit den **Würsten** im Ofen in weiteren 12-15Min. fertig garen.



6. Was mein ist, ist dein

Dieses Gericht ist äußerst praktisch. Es schmeckt nicht nur phänomenal, es eignet sich auch vorzüglich zur unauffälligen Resteverwertung: Es sind noch Paprika, Zucchini oder Kirschtomaten übrig? Einfach rein damit! Die Kapern für die nie gekochten Königsberger Klopse heißt unser Auberginengemüse genauso willkommen wie grüne oder schwarze Oliven. Auberginen sind wohl einfach gastfreundlich ...