



Auberginengemüse mit Rindswurst

dazu Oregano-Backkartoffeln



ca. 40min



2 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

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 große Auberginen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Rindswürste
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 717kcal, Fett 33.3g,
Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 32.6g



1. Kartoffeln vorbacken

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



4. Gemüse köcheln

Die **½ des Tomatenmarks** in die Gemüsepfanne geben und ca. 1Min. mitbraten, dann die Hitze reduzieren. Mit 200ml Wasser und 2EL Essig ablöschen, 1TL 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 **Zwiebel** schälen und in schmale Spalten schneiden. Beides in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise 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

Die **½ des Oreganos** 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 ...