



Sizilianische Caponata auf Quetschkartoffeln

mit Crème fraîche und Petersilie



ca. 40min



2 Portionen

Caponata ist ein süssaures Gericht aus Sizilien. Die Zubereitung und Zutaten variieren nach Region und Geschmack. Unbedingt dazu gehört immer Aubergine, bei dir kommen heute noch Paprika und Zwiebel sowie Oliven und Tomatensauce mit Basilikum hinzu. Die Caponata servierst du auf Quetschkartoffeln, die mit Käse überbacken werden. Darunter versteckt sich ein Klecks Crème fraîche. Dann noch mit Petersilie garnieren und pronto!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Babykartoffeln
- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,2}
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. grüne Oliven
- 1 Pck. Tomatensauce mit Basilikum
- 10g Petersilie
- 1 Becher Crème fraîche ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 758kcal, Fett 44.6g, Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 13.6g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 15Min. gar kochen. Inzwischen die **Aubergine** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 5Min. ausdampfen lassen.



2. Auberginen dämpfen

Die **Auberginen** in einer mittleren Pfanne mit 1EL Olivenöl und ¼TL Salz bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. leicht braun braten. 4EL Wasser zugeben und die **Auberginen** abgedeckt 4-6Min. im Dampf garen. Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Deckel abnehmen und ggf. übriges Wasser verdampfen lassen.



3. Quetschkartoffeln backen

Die **Kartoffeln** mit einem Teller oder einem zweiten Backblech vorsichtig zerquetschen, dann mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Käse** über die **Kartoffeln** reiben und die **Kartoffeln** im Ofen in 15-20Min. goldbraun und knusprig backen.



4. Gemüse braten

Die **Auberginen** aus der Pfanne nehmen. Die **Zwiebeln** und die **Paprika** in der Pfanne mit ½EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten, bis sie weich werden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden, dann in die Pfanne geben und ca. 1Min. duftend mitbraten. Die **Auberginen** hinzugeben und unter regelmäßigen Rühren ca. 3Min. weiterbraten.



5. Caponata köcheln

Die **Oliven** grob schneiden. Die **Gemüsepfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die **Oliven**, die **Tomatensauce**, 1TL Zucker und 1EL Essig zugeben und unter häufigem Rühren ca. 10Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** sehr weich ist und die **Gemüsemischung** eindickt. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



6. Petersilie schneiden

Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob schneiden. Die **Crème fraîche** glatt rühren, auf die Teller verteilen und verstreichen, dann die **Quetschkartoffeln** darauflegen. Die **Caponata** auf den **Quetschkartoffeln** anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.