



One-Pot-Pasta Caponata-Style

mit Linsen, Aubergine und Petersilie



ca. 30min



4 Portionen

Caponata ist ein sizilianisches Gemüsegericht aus Auberginen und Tomaten, das oft als Antipasto serviert wird. Unsere Variante interpretiert die Caponata neu und fügt dem klassischen Rezept Penne und Linsen hinzu. Zusammen mit würziger Auberginen-Oliven-Sauce in nur einem Topf zubereitet, werden die süß-sauren Noten mit frischer Petersilie ergänzt. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Dosen Bio-Linsen
- 2 Auberginen
- 2 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce
- 200g passierte Tomaten
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- großer Topf
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

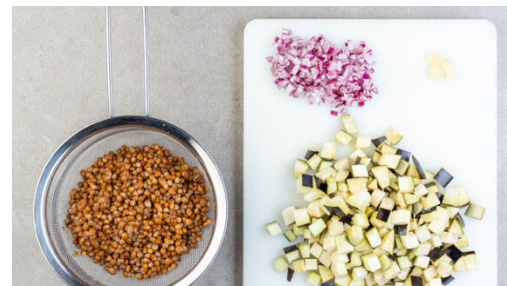
Nährwertangaben pro Portion

Energie 814kcal, Fett 27.0g, Kohlenhydrate 113.3g, Eiweiß 24.1g



1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit 1EL Olivenöl vermengen, damit sie nicht zusammenklebt. Den Topf aufbewahren.



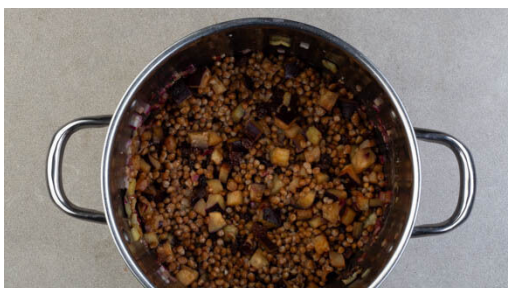
2. Zutaten vorbereiten

Während die **Pasta** kocht, die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



3. Gemüse anbraten

Die **Auberginen** in dem Topf mit 4EL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. bräunlich anbraten. Die **Zwiebeln** in den Topf geben und ca. 3Min. weiterbraten. Den **Knoblauch** hinzugeben und ca. 30Sek. mitbraten.



4. Linsen kochen

Das **Gemüse** mit 2EL Balsamicoessig ablöschen. Dann die **Linsen**, 1TL Zucker und je ½TL Salz und Pfeffer hinzugeben und **alles** wieder erhitzen.



5. Sauce zubereiten

Die **Auberginen-Oliven-Sauce** und die **passierten Tomaten** in den Topf geben. Einmal aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze ca. 5Min. köcheln lassen.



6. Pasta verfeinern

Die **Petersilie** grob schneiden. Die **Pasta** in den Topf geben und mit dem **Gemüse** und der **Sauce** vermengen. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. **Pastawasser** unterrühren. Nach Belieben abschmecken, dann die **Pasta** auf Teller anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.