



Ricotta auf Auberginengemüse

Low Carb mit Zucchini und Mandeln



ca. 40min



2 Personen

Caponata ist ein sizilianischer Klassiker der vegetarischen Küche, von dem es auf der sonnigen Insel zahllose Variationen gibt. Immer dabei: Aubergine und Tomate. Wir erweitern das geschmackvolle Ensemble heute um Zucchini, Sellerie und frische Petersilie, und setzen - buchstäblich - noch einen drauf: Cremigen, gebackenen Ricotta nämlich. Geröstete Mandeln sind der krönende Abschluss eines kleinen italienischen Meisterwerks!

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Stangensellerie ⁹
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Ricotta ⁷
- 25g Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Dose Tomatenmark

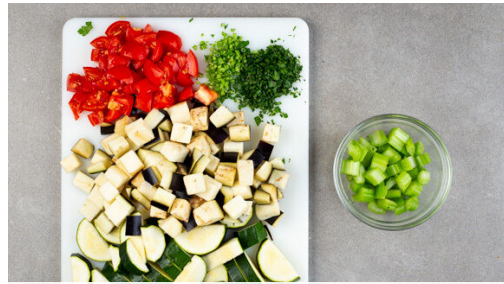
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 502kcal, Fett 35.4g,
Kohlenhydrate 29.5g, Eiweiß 18.8g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und dann quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Stangensellerie** in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter und -stängel** separat fein schneiden.



Die **Mandelblättchen** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Die **Auberginen**, die **Zucchini** und den **Stangensellerie** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, bis die **Auberginen** leicht gebräunt sind. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und ca. 3Min. mitbraten.



Die **Petersilienstängel**, die **Tomaten**, das **Tomatenmark**, 1TL Zucker, 1TL Balsamicoessig und 100ml Wasser zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann bei mittlerer bis niedriger Hitze 16-18Min. köcheln lassen, bis die **Tomaten** zerfallen und die **Auberginen** gar sind.



Den **Ricotta** abtropfen lassen, dann mittig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Ricotta** 15-18Min. im Ofen backen, bis er weich und leicht gebräunt ist.



Das **Auberginengemüse** auf Teller verteilen und jeweils die **1/2 des Ricottas** darauf anrichten. Mit den **Petersilienblättern** und den **Mandelblättchen** garnieren und servieren.