

BELLA POLETTA

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



FOLGE 31 Auberginen-Caponata mit Thunfisch-Crostini





Cornelia Poletto salzt die Auberginenscheiben



Die Tomaten werden gehäutet und klein geschnitten

Auberginen-Caponata

Sizilianisches Gemüsegericht
mit Thunfisch-Crostini

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach
ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 1 Stunde

Zutaten (für 4 Portionen):

2 Auberginen (ca. 600 g), Salz, 4 Strauchtomaten (400 g),
8 Stangen Staudensellerie (ca. 300 g), 2 Schalotten,
8 große grüne Oliven (ca. 50 g, z. B. Bella di Cerignola),
ca. 100 ml Olivenöl, 50 g Kapernfrüchte (Glas),
schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1–2 TL Zucker,
ca. 1 EL milder Weinessig, 1/2 Bund Basilikum.

Für die Crostini: 8 Scheiben Ciabattabrot, 3 EL Olivenöl,
200 g Thunfischfilet in Olivenöl (Dose, beste Qualität).

- Auberginen waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben nebeneinander in ein Sieb legen. Sieb über eine Schüssel hängen. Auberginen salzen. Eine passende mit Wasser gefüllte Schüssel in das Sieb geben, um die Auberginen zu beschweren. 30 Minuten ziehen lassen.
- Tomaten auf der Unterseite einritzen. In kochendes Wasser tauchen. Abschrecken. Haut mit einem spitzen Messer abziehen. Tomaten in Spalten schneiden, dabei entkernen.
- Sellerie putzen, waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Schalotten abziehen, fein würfeln. Oliven entsteinen und würfeln.
- Auberginen aus dem Sieb nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Portionsweise in ca. 8 EL heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen, vierteln.
- Schalotten und Sellerie in restlichen 2 EL Öl ca. 5 Minuten andünsten. Auberginen, Tomaten, Oliven und Kapernfrüchte zugeben, durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Basilikum grob hacken, unterheben.
- Ciabatta im heißen Öl knusprig rösten. Abgetropften Thunfisch darauf verteilen. Zu der Caponata servieren. Bestes Olivenöl zum Beträufeln dazu reichen.

Pro Portion:

ca. 540 kcal, 12 g Eiweiß, 45 g Fett, 16 g Kohlenhydrate

- * Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie sich alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.

Polettos Wein-Tipp

Zu diesem Gericht wählt Sommelier Remigio Poletto einen Pinot bianco aus dem Friaul: „Der trockene, kraftvolle 2007er Isonzo del Friuli vom Weingut Ronco del Gelso ist mit seinen Aprikosentönen ideal für die Caponata.“ Für 13,50 Euro pro Flasche zu bestellen über wein@poletto.de



FOTOS: Julia Hoersch · PRODUKTION: Christine Golli, Marianne Zummer
FOODSTYLING: Susanne Walter · HAIRSTYLING & MAKE-UP: Nathalie Tomm-Fischer