Malta auf den Teller mit einer Kapunata

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Ratatouille kennen und mögen wir. Aber kennen Sie Kapunata? Nein? Könnte daran liegen, dass uns die Küche des kleinen Inselstaats Malta nicht so geläufig ist. Das wollen wir ändern. Kapunata ist quasi der lebhaftere Cousin des Ratatouille aus dem Süden. Das Gleichgewicht zwischen süß und sauer macht den Charme aus, Kapern, Oliven, Rosinen und Pinienkerne machen den Unterschied. Eignet sich hervorragend als Beilage zu Fleisch. Aber geht auch solo mit Ei, wie in diesem schönen Rezept von Simon Bajada aus dem Kochbuch „Malta“ (Edition Michael Fischer, 32 Euro) mit vielen Ideen, die nach Urlaub schmecken.



■ Zutaten — Portionen: 4-6

- Je 1 rote Paprika und Aubergine
- 2 EL Olivenöl, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Je 4 mittelgroße reife Tomaten und Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel und 2 Stangen Staudensellerie
- Je 2 EL Kapern, schwarze Oliven (ohne Stein) und Pinienkerne
- 1 EL Rosinen und 4 Eier (wenn gewünscht)
- Je 2 TL Zucker und Rotweinessig
- 1 EL gehackte Minze und 2 EL gehacktes Basilikum





Zubereitung: So wird’s gemacht

■ Den **Backofen auf 220 Grad** Umluft vorheizen. Die **Paprika** halbieren, putzen und waschen.

■ **Aubergine** putzen, waschen, längs vierteln. **Paprika** und Aubergine auf Backblech mischen. Mit 1 EL **Öl** beträufeln, mit **Salz und Pfeffer** würzen. 15 Minuten im Ofen (mittlere Schiene) rösten.

■ **Tomaten** waschen und putzen. Die Backofentemperatur auf 200 Grad reduzieren, **Tomaten** und **Knoblauchzehen** mit Schale auf das Blech legen. Weitere 20 Minuten rösten.

■ In der Zwischenzeit **Zwiebel** schälen, **Sellerie** waschen, beides fein würfeln.

■ **Kapern** abspülen. **Oliven** und **Rosinen** hacken.

■ **Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett rösten. In eine Schüssel geben. Restliches **Olivenöl** in die Pfanne geben, **Zwiebeln** und **Sellerie** bei mittlerer Hitze weich braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Pinienkerne** untermengen, Pfanne vom Herd nehmen.

■ Wenn das **Ofengemüse** abgekühlt ist, **Paprika** in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. **Aubergine** in zwei Zentimeter große Stücke schneiden, **Tomaten** vierteln. Das Röstgemüse in die Pfanne zu **Zwiebel** und **Sellerie** geben und wieder auf den Herd stellen.

■ **Knoblauchzehen** aus der Schale drücken, ebenfalls hineingeben. **Zucker** und 100 Milliliter **Wasser** hinzufügen und fünf Minuten köcheln. **Kapern**, **Oliven**, **Rosinen** und **Essig** einrühren, abschmecken und vom Herd nehmen.

■ **Minze** und **Basilikum** unterrühren und warm oder kalt servieren oder noch mit einem **Ei** verfeinern. Dafür die Kapunata in einzelne Förmchen füllen und die Sauce mit etwas Wasser verdünnen. Pro Förmchen eine Vertiefung machen und **1 Ei** dort aufschlagen.

■ Im Ofen bei 220 Grad Umluft backen bis die Eier gestockt sind. Mit knusprigem Brot servieren.

Fotos: iStockphoto/Getty, EMF Simon Bajada, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Auberginen: Unterschiede bei Farbe & Geschmack

Auberginen stammen aus Asien, gehören zur Familie der Nachtschattengewächse. Bei uns am bekanntesten ist die Sorte Solanum melongena, keulenförmig, dunkelviolett. Aber es gibt auch weiße, gesprenkelte Arten, es gibt sie auch viel kleiner und eierförmig oder lang und dünn. Manche sind schwach lilafarben. Während die bei uns üblichen Auberginen aufgrund ihrer Bitterstoffe und der giftigen chemischen Verbindung Solanin, die sie enthalten können, nicht im Rohzustand verzehrt werden, gibt es asiatische Sorten, die man auch ohne Kochen genießen kann. Beim Kauf sollte die Schale glänzen und auf Druck leicht nachgeben. Das Fruchtfleisch sollte nach dem Aufschneiden weiß sein. Möglichst nicht im Kühlschrank lagern, dann aber auch zügig aufbrauchen. Auberginen braucht man nicht zu schälen. Wenn man die geschnittenen Scheiben mit Salz einreibt und das austretende Wasser abtupft, nehmen sie weniger Fett auf, werden beim Garen weicher. Um Bitterstoffe herauszuziehen, muss man das heute aber meist nicht mehr machen, die Züchtungen sind nur wenig bitter. Zitronensaft, auf die Schnittflächen geträufelt, verhindert, dass diese braun werden.

