

Caponata

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung
Garzeit
Portionen

4

Zubereitung

2 Auberginen
1 Zucchini
1 Fenchel
6 Stangensellerie
400 g Pelati

Garraum auf 160 °C mit Heissluft feucht (vor)heizen

Gemüse waschen und in Würfel schneiden. Auberginen in die Porzellanform geben. Zucchini, Fenchel und Stangensellerie darauf geben. Pelati über das Gemüse geben. Porzellanform auf den Gitterrost in den vorgeheizten Garraum geben. Garen.

Gargut einschieben

Heissluft feucht 160 °C während 45 Min.

100 g Rosinen
50 g Pinienkerne
3 Basilikumzweige
3 EL Balsamico, weiss
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Rosinen in warmem Wasser einweichen. Pinienkerne rösten und beiseitestellen. Basilikum hacken.

Nach dem Garen Rosinen, Pinienkerne und Basilikum zum Gemüse geben und alles gut umrühren.

Olivenöl und Balsamico darübergeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles vorsichtig umrühren.



Zubehör

Porzellanform ½ GN, Höhe 65 mm

Gitterrost

Zusätzliche Informationen

Erstellt am

14.12.2021