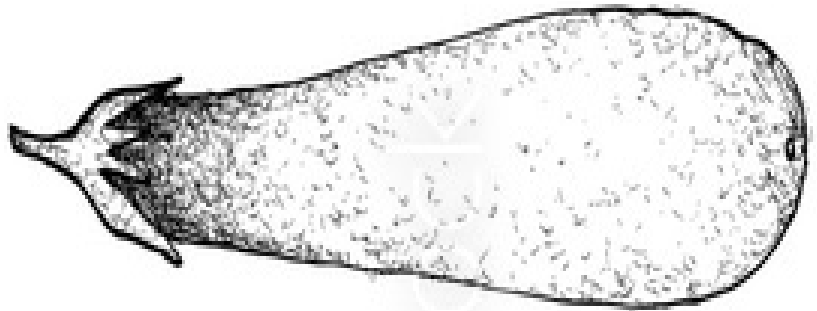


GRENZENLOS KOCHEN

CAPONATA-AUBERGINEN WIE NICKI SIE UNS ZAUBERT...

Zutaten (4 Personen)

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 4 große Auberginen | |
| 2 Zwiebeln | 1 Dose gehackte Tomaten |
| 4 Knoblauchzehen | 1 EL Oregano |
| 1 EL Kapern | 3 EL Olivenöl |
| 2 EL grüne Oliven | 1 TL Zucker |
| 4 EL weiße Balsamico | Salz & Pfeffer |



Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Auberginen in kleine Würfel schneiden und zu Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben. Kurz anbraten und anschließend die gehackten Tomaten untermischen. Köcheln lassen. Kapern, Oliven sowie Essig dazu.

Die restlichen Gewürze untermischen und ca. 1 Stunde auf mittlerer Hitze kochen lassen. Ab und zu umrühren. Es darf nicht zu flüssig werden!

ABSOLUTES MUSS FÜR AUBERGINEN-LIEBHABERINNEN. SERVIEREN MIT
REIS ODER EINFACH BROT.
KANN AUCH KALT GEGESSEN WERDEN ODER AUF BRUSCHETTA!
BUON APPETITO, EURE NICKI



MüZe Süd

Familienzentrum Stuttgart e.V.