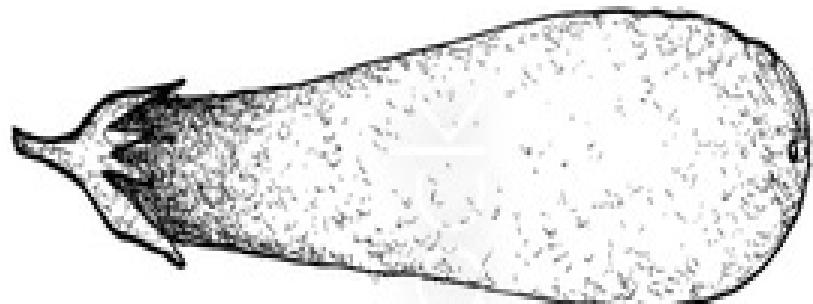


GRENZENLOS KOCHEN

CAPONATA-AUBERGINEN WIE NICKI SIE UNS ZAUBERT...

Zutaten (4 Personen)



4 große Auberginen
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 EL Kapern
2 EL grüne Oliven
4 EL weiße Balsamico

1 Dose gehackte Tomaten
1 EL Oregano
3 EL Olivenöl
1 TL Zucker
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.