



## Melanzani-Ragout aus Sizilien

mit knusprigem Knoblauchbrot



30-40min



2 Personen

Bei diesem Gericht ließen wir uns von dem Sizilianischen Melanzani-Gericht "Caponata" inspirieren. Die Süße der Tomaten und die sauren Kapern verbinden sich mit der buttrigen Melanzani zu einem tollen Ragout. Dazu gibt es knuspriges Knoblauchbrot und einen cremigen Sauerrahmdip. Das sorgt direkt für ein italienisches "Dolce Vita" Feeling auf unserem Teller! Bon Appetito!

## Was du von uns bekommst

- Sauerrahm <sup>7</sup>
- Aufbackbaguette <sup>1</sup>
- Balsamico Essig <sup>12</sup>
- Knoblauchzehe
- frische Petersilie
- Stangensellerie <sup>9</sup>
- Melanzani
- Kapern
- Zwiebel
- gewürfelte Tomaten
- mediterrane Gemüsemischung

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 590.0kcal, Fett 31.5g, Eiweiß 15.6g, Kohlenhydrate 55.2g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Rohr auf 190°C Umluft vorheizen. Inzwischen die **Melanzani** in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. **Selleriestange** in dünne Streifen schneiden. **Knoblauch** und **Zwiebeln** schälen, **Knoblauch** fein hacken und die **Zwiebeln** grob hacken. **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken, die **Stängel** fein schneiden.



### 4. Mit Tomaten ablöschen

Dann mit den **Tomaten** und 50ml Wasser ablöschen und mit 1TL Zucker, **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer würzen. Mit ca. 1-2EL **Balsamicoessig** abschmecken. Zugedeckt 10-15Min. bei niedriger Hitze köcheln, bis die **Melanzani** weich und cremig ist.



### 2. Melanzani zubereiten

Eine große Pfanne mit 1EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen. Die **Melanzaniwürfel** darin mit dem **Sellerie** ca. 6Min. goldbraun braten. Anschließend **Zwiebeln** zugeben und ca. 3Min. weiter braten, evtl. etwas mehr Öl dazugeben. **Kapern** 3Min. in 250ml Wasser einweichen, dann abgießen.



### 5. Ciabatta backen

Währenddessen das **Baguette** längs halbieren, dann in Stücke schneiden. Mit etwas Öl und dem **restlichen Knoblauch** bestreichen, salzen und pfeffern, dann ca. 10Min. im Backrohr aufbacken.



### 3. Kapern zugeben

Nun die **Hälfte** vom **Knoblauch**, die **Kapern** und die **Petersilienstängel** dazugeben und noch eine weitere Min. in der Pfanne schwenken.



### 6. Fertigstellen

**Ragout** evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen **halben Becher Sauerrahm** salzen und pfeffern, cremig rühren und dazu reichen. Alles mit der **Petersilie** garnieren und **Knoblauchbrote** dazu servieren. Wer es cremiger mag verwendet den ganzen **Sauerrahm**.