

Pasta Caponata

Materialkosten pro Person: 2,00€

Für 4 Portionen:

Zutaten:

- 2 Auberginen
- 1 Fenchel
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 400 ml weiße Bohnen aus der Dose
- 100 ml Balsamicoessig
- 3 Stangen Staudensellerie
- Salz & Pfeffer
- geriebener Parmesan oder Moravia
- 1 EL getrockneter Thymian
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 500 g Pasta nach Wahl
- Olivenöl

Rezept:

1. Auberginen in kleine Würfel schneiden, kräftig (!) salzen und ca. 30 Minuten in einer Schüssel ziehen lassen, um sie zu entwässern. Derweil das restliche Gemüse kleinschneiden. Auberginen dann gut abspülen und trocknen
2. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, dann Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Fenchel kurz anbraten, die Auberginenwürfel dazugeben. Wenn diese leicht angebraten sind, Tomatenmark unterrühren und kurz danach mit Balsamico ablöschen.
3. Wenn der Balsamico eingedampft ist, die Paprika sowie die Bohnen inkl. Dosenflüssigkeit dazugeben. Die Gewürze dazugeben, aber noch nicht salzen.
4. Die Soße abgedeckt ca. 20 – 30 Minuten köcheln lassen, währenddessen die Nudeln kochen, bis sie fast al dente sind (ca. 2 Minuten weniger als die empfohlene Kochzeit).
5. Die Nudeln in der Pfanne unter die Soße mischen, ggf. noch etwas Nudelkochwasser untermischen. Jetzt noch mit Salz abschmecken
6. Zum Servieren den geriebenen Käse bereitstellen.

Fazit:

Schmeckt köstlich. Kinder können bei allem helfen. Dazu passt gut ein großer grüner Salat mit Vinaigrette.