

Rezept · Nigel Slater, einer meiner Küchengötter, hat einen kiloschweren Kochband verfasst, in dem es ausschließlich um Gemüse geht. Darin kommt auch diese sizilianische Nationalsache drin vor. Wobei ich auf die Caponata über ein ziemlich mieses Rezept auf Spiegel Online gestoßen bin. Wie immer hab ich mir dann selbst was zusammengereimt. Das Besondere an der Caponata, dass sie wirklich und ausdrücklich süß-sauer ist – woran man merkt, dass es sich nicht um ein italienisches Rezept handeln kann, denn Süß-saures findet man da nicht. Es steht zu vermuten, dass dieses Gericht durch die griechischen Besatzer inspiriert wurde, die es wiederum aus dem vorderen Orient haben. Das Griechische an der Caponata: Man ist sie nicht heiß, sondern warm. *[Lesezeit ca. 3 min]*

Die Zutaten (für 2~3 Portionen als Hauptspeise)

- 1 eher große Aubergine
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 2~3 reife Rispentomaten
- 1~2 Schalotten oder 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2~3 EL Salzkapern
- 3~4 EL Rosinen
- 1 gute Handvoll grüne Oliven ohne Stein
- jede Menge bestes Olivenöl
- Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 2~3 EL Ahornsirup
- 80~100 ml milder Rotweinessig oder ein nicht zu süßer Balsamico
- 1/2 echt sizilianische Zitrone
- bisschen glatte Petersilie

Die Zubereitung:

Entferne bei der Aubergine den Strunk und schneide sie in Würfel von ca. 2 cm Kantenlänge. Du kannst (musst bei diesem Rezept aber nicht) die Auberginenstückchen in einem Sieb mit viel Salz bestreuen, das dann binnen 30 min die Bitterstoffe rauszieht. Danach musst du sie abspülen und trocken tupfen. Zerleg auch den Zucchini in ebenso große Würfelchen. Schäl die Paprika, schneid das Fruchtfleisch in Streifen und dann in 2 cm große Quadrate. Zerleg

die Tomaten in Achtel. Schneide die Schalotten bzw. die rote Zwiebel in sehr feine Würfelchen und die Knoblauchzehen in ultradünne Scheibchen. Gib das Gemüse in eine Schüssel, hau ordentlich Olivenöl und den Ahornsirup drauf, würze mit Meersalz und Pfeffer und misch es sehr gut durch. Schneide so drei, vier nicht zu dünne Scheiben von der Zitrone.

Stichwort „Salzkapern“: Mein italienischer Deli-Mann hat mich drauf gebracht, dass nur Capperi al Sale den echten Kaperngeschmack bringen, denn bei der üblichen Ware schwimmen die Knospen ja in saurer Lake. Salzkapern werden – wie der Name sagt – in Meersalz haltbar gemacht. Man bekommt sie für teuer Geld im Delikatessenladen oder zu normalen Preisen im gut sortierten Supermarkt; auch online werden sie angeboten. Salzkapern werden vor der Verwendung abgespült und ungefähr 20 min in kaltem Wasser eingeweicht. Die „Rosinen“ sollten wegen des griechischen Erbes der Caponata unbedingt Korinthen sein, die du um die 45 min einweichen solltest – entweder in lauwarmem Wasser oder einem Rotwein-Wassergemisch im Verhältnis 1:3. Dass die Oliven grün sein sollen, ist der Optik geschuldet; es gehen auch schwarze oder eine Mischung aus beidem. Sehr originalgetreu wird es mit der apulischen Sorte Bella di Cerignola. Die Dinger sind aber so groß, dass die sie für die Caponata vierteln solltest.

Kommen wir zum Süßen und Sauren. Ahornsirup ist ein Kompromiss, Zucker geht gar nicht. Im Original nehmen sie eine Zuckerrohr-Melasse, die hier überhaupt nicht zu kriegen ist. Da ich die übliche Melasse, die vorwiegend aus Mittelamerika stammt, sonst nie brauche, habe ich mich für den Ahornsirup entschieden. Vermutlich funktioniert auch „Goldsaft“, also hiesiger Zuckerrübensirup. Wie gesagt: Zucker, ob weiß, braun oder roh, geht gar nicht. Die Säure darf nicht aufdringlich sein und nicht zu nah am Wein. Der Massenhersteller Ponti hat einen recht milden Rotweinessig im Programm, den habe ich verwendet, um zum Schluss mit einem Balsamico abzuschmecken – der darf, wenn du ihn benutzen möchtest – nicht zu süß sein. Das alles ist keine Korinthenknackerei, weil die Balance aus Süße und Säure für den Wohlgeschmack der Caponata entscheidend ist.

Kochtechnisch ist das Ganze keine Herausforderung. Du brauchst eine ofenfeste Form oder einen Schmortopf, der ins Rohr darf. Das heizt du auf 220° Ober-Unterhitze vor. Zuerst schwitzt du die Schalotten und den Knoblauch in wenig Olivenöl an. Gib den Gemüsemix in den Topf, rühr durch und stell alles in den Backofen. Dort schmort die Sache für 20 Minuten; dann drehst du die Temperatur auf 180° runter und gibst der Sache noch einmal 15 Minuten.

Misch dann Kapern, Rosinen und Oliven in die Caponata, leg die Zitronenscheiben obenauf und lass alles zusammen noch einmal 5 Minuten schmoren. Lass das Geschmorte ruhig ein wenig abkühlen bevor du ans Abschmecken gehst. Dazu brauchst du noch einmal Salz und schwarzen Pfeffer, sicher Essig oder Balsamico und vielleicht noch einmal Sirup. Nimm die Zitrone runter, bestreue das Ganze mit wenig gehackter Petersilie und drapiere die Südfruchtscheiben zum Servieren auf der Caponata.

Traditionell wird dazu ein ofenwarmes Ciabatta gereicht. Wem Traditionen egal sind, benutzt die Caponata als „Soße“ zu kurzen Nudeln oder gar Gnocchi.