

# Caponata! Sizilianische Auberginenpfanne

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 646 kcal • Tag 5 kochen

8



Aubergine



Perlencouscous



Gemüsebrühe



Tomatenmark



Oregano



Petersilie



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomate



Kapern



Kalamata-Oliven ohne Stein



Mandelblättchen



Sahnejoghurt



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**thermomix**

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Aubergine <b>NL   ES   BE   MA</b>	1	2	2
Perlencouscous <b>15)</b>	150 g	225 g	300 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Kapern	1	1	2
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
Mandelblättchen <b>22)</b>	10 g	20 g	20 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Öl*, Olivenöl*, Zucker*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 640 g)
Brennwert	425 kJ/101 kcal	2703 kJ/646 kcal
Fett	5,12 g	32,61 g
– davon ges. Fettsäuren	1,10 g	7,01 g
Kohlenhydrate	10,57 g	67,29 g
– davon Zucker	2,16 g	13,73 g
Eiweiß	2,71 g	17,24 g
Salz	0,578 g	3,680 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie 15) Weizen 22) Mandeln

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien BE: Belgien MA: Marokko NZ: Neuseeland



## Zu Beginn

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser\*** füllen, **Gemüsebrühe** zugeben, **Wasser** ausreichend **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

Währenddessen **Tomate** in 2 cm Würfel schneiden. Blätter vom **Oregano** abzupfen.

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.



## Perlencouscous garen

**Perlencouscous** ins kochende **Wasser** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Couscous** weich ist. Dann Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel ausdämpfen lassen.

Währenddessen der **Couscous** gart, **Petersilie** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Für die Soße

**Zwiebel**, **Knoblauch** und **Oregano** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl\*** und **Tomatenwürfel** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Tomatenmark**, 200 g [300 g | 350 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **7 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Aubergine** in 2 cm Würfel schneiden.



## Aubergine rösten

In einer großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Mandelblättchen** für 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In derselben großen Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl\*** erhitzen und darin **Auberginenwürfel** rundum für 4 – 5 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.



## Fertigstellen

**Soße** aus dem Mixtopf in die Pfanne zur **Aubergine** geben und 6 Min. köcheln lassen.

Währenddessen **Kapern** durch den Gareinsatz abgießen.

**Kalamata-Oliven** halbieren.

**Kapern** und **Oliven** in die Pfanne zugeben und kurz aufkochen lassen.

**Auberginensoße** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** abschmecken.

**Petersilie** unter den **Perlencouscous** heben.



## Anrichten

**Perlencouscous** auf tiefen Tellern verteilen und die **Auberginensoße** daneben anrichten.

Mit **Mandelblättchen** toppen und dem **Joghurt** servieren.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

