



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 15 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

Auberginen-„Caponata“

sizilianische Art auf Tortiglioni

Damit Deine Eierfrucht - wie die Aubergine auch genannt wird - lange frisch bleibt solltest Du sie lieber nicht mit Äpfeln oder Tomaten lagern, da diese Reifegas von sich geben, die der Aubergine nicht zusagen. Sie sollte auch nicht zu kühl gelagert werden. Sie mag es über 10 Grad warm. Guten Appetit.



35 min.



Stufe 1



Aubergine



Schalotten



Knoblauch



Tomaten



Staudensellerie



Kapern



Oregano, gerebelt



Tortiglioni



Mandelblättchen



Basilikum/Petersilie

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Aubergine	1	2
Schalotte	1	2
Knoblauch, solo ⊕	½	¼
große Tomaten	2	4
Staudensellerie 9)	1 Stange	2 Stangen
Oregano, gerebelt 15)	1 g	2 g
Kapern	15 g	30 g
Tortiglioni 1)	250 g	500 g
Mandelblättchen 8)	20 g	40 g
Basilikum/Petersilie	10 g	20 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 8) Schalenfrüchte 9) Sellerie

15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 758 kcal
Kohlenhydrate: 101 g,
Fett: 29 g, Eiweiß: 22 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben

Olivöl, Salz, Pfeffer, Zucker (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

Pfanne, Topf



1 Aubergine waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomaten waschen und grob hacken. Sellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Kapern abgießen.

2 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erwärmen. Aubergine zugeben und in ca. 15-20 Min. weich garen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

3 ½ EL Olivenöl erneut in der Pfanne erwärmen. Schalotten zugeben und ca. 2-3 Min. glasig dünsten. Tomaten und Knoblauch zugeben, Hitze herunterstufen und ca. 5 Min. anbraten, bis sie weich und etwas matschig werden. Dann Aubergine erneut zugeben.

4 Sellerie, Oregano und Kapern unterrühren, Pfanne mit einem Deckel versehen und ca. 20 weitere Min. kochen lassen. Mit etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

5 Tortiglioni in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Zusatz von Fett rösten, bis sie duften. Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

6 Tortiglioni nach Garzeit abgießen. 1 TL Olivenöl und Petersilie unterrühren.

7 Tortiglioni auf Tellern verteilen, Auberginen-Caponata darauf anrichten und mit Mandelblättchen und Basilikum bestreut genießen.

