Caponata mit Schokolade

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Kochzeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

50 g	Sultaninen
50 g	Pinienkerne
1	Aubergine
1	Fenchelknolle
2	rote Paprika
2	StangenStaudensellerie
1 Dose	Sardinen, ohne Kopf & Gräten, in Öl
	Olivenöl
3	Knoblauchzehen
4 EL	passierte Tomaten
2 EL	Balsamico
1 kl. Bd	frischer Oregano
50 g	Bitterschokolade, mit mind. 70% Kakaoanteil

Nach Belieben Baguette, in Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. Die Sultaninen in Wasser einweichen.
2. Die Pinienkerne bei mittlerer Hitze und ohne Öl in einer Pfanne goldbraun rösten.
3. Die Aubergine waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel auf ein Küchenpapier legen und salzen. Nach ca. 20 Minuten mit Küchenpapier abtupfen.
4. In der Zwischenzeit das restliche Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Den Inhalt der Sardinendose komplett in eine große Schüssel geben und die Sardinen mit einer Gabel grob zerteilen.
6. Die Knoblauchzehen und Auberginenstücke in Olivenöl einige Minuten scharf anbraten, anschließend zu den Sardinen geben.
7. Paprika- und Fenchelstücke ebenfalls braten und zu den Sardinen geben.
8. Sultaninen aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen. Mit dem Staudensellerie, Pinienkernen, passierter Tomate und Balsamico hinzufügen. Die Caponata gründlich und dabei vorsichtig vermengen.
9. Blätter vom Oregano zupfen und dazugeben. Das Olivenöl darüberträufeln und mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Das Ganze ein paar Minuten ziehen lassen.
10. Die Schokolade raspeln und darüberstreuen oder mit einer Reibe darüber geben.

Tipp:
Die Caponata auf die Baguettescheiben löffeln und genießen!

Schokoinfo
ALLES ÜBER SCHOKOLADE

Pro Portion:
Kcal: 309 | Kj: 1.285 | Fett: 16 g | EW: 15,9 g | KH: 20,2 g