

**Jacqueline Amirfallah**  
**Caponata mit Thymian-Brotstange**

**Mittwoch, 28. Juli 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Mediterran, Vegetarisch**

**Zutaten:**

**Für die Caponata (süß-saures Gemüse):**

100 g	Zucker
2	Auberginen
2	Zucchini
2	Tomaten
2 EL	Rosinen
2-3 Zweige	Thymian
2-3 Zweige	Rosmarin
4 EL	Olivenöl
3 EL	weißer Balsamico
etwas	Salz
3 EL	Pinienkerne

**Für den Brotteig**

1 kleines Bund	Thymian
1/2 Würfel	frische Hefe (21 g)
1 TL	Zucker
230 ml	Wasser, handwarm
500 g	Mehl Type 550 oder 405
1 EL	Salz
2 EL	geriebener Parmesan

**Zubereitung:**

1. Für das süß-saure Gemüse Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Mit 80 ml Wasser ablöschen und um ca. die Hälfte einkochen.
2. Den so entstandenen Karamellsirup durch ein feines Sieb gießen.
3. Die Auberginen putzen, waschen und in ca. 1-1,5 cm große Würfel schneiden, anschließend salzen. Die ausgetretene Flüssigkeit mit Küchenpapier abtupfen.
4. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Auberginenwürfel darin bei kleiner Hitze langsam anbraten, bis sie weich sind.
5. Die Zucchini ebenfalls waschen, putzen und in etwas kleinere Würfel schneiden.
6. Kräuter waschen und trockenschütteln.
7. Die Brattemperatur erhöhen. Zucchiniwürfel, Rosmarin- und Thymianzweige in die Pfanne geben.
8. Alles zusammen ca. 2-3 Minuten braten, dann die Rosinen dazugeben und mit Essig ablöschen.

9. Den Karamellsirup angießen, alles nochmals kurz aufkochen. Dann in eine Schüssel füllen und erkalten lassen.
10. Für den Brotteig den Thymian waschen, trockenschütteln und die Thymianblätter abzupfen.
11. Die Hefe und den Zucker in 230 ml handwarmen Wasser auflösen und zum Mehl geben.
12. Die Thymianblättchen, Salz und geriebenen Parmesan dazugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
13. Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen.
14. Den Teig nochmals durchkneten und zu Brotstangen von ca. 2 cm Durchmesser formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und zugedeckt nochmals kurz gehen lassen.
15. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
16. Die Brotstangen im heißen Backofen ca. 10 Minuten knusprig backen.
17. Zum Servieren die Tomaten waschen, nach Wunsch überbrühe und Haut abziehen. Tomatenfruchtfleisch würfeln, mit Salz und Zucker würzen und unter das abgekühlte Gemüse mischen.
18. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.
19. Die Brotstangen aus dem Ofen holen.
20. Die Caponata-Gemüse auf Teller oder Schalen verteilen, mit Pinienkernen bestreuen und die Brotstangen dazu reichen.

Pro Portion: 830 kcal / 3460 kJ  
130 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 24 g Fett