

Italienische Rezepte

Antipaste Auberginen Paprikasalat

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Gemüse, Salat Aubergine, Paprika, Vorspeise, Italien

2	mittelgr.	Auberginen	1	Fladenbrot
2		Gelbe Paprika		Salz, Pfeffer
4	mittelgr.	Tomaten		Mehl
2		Knoblauchzehen		Rosinen (oder auch Kapern)
2		Sardellenfilets		Olivenöl oder ein gutes
2	Essl.	Tomatenmark		- Pflanzenöl (zum Beispiel
1	Teel.	Frischgepresster		- Rapsöl)
		- Zitronensaft		Frische Pfefferminze
1	kleine	Glas Weißwein		Eventuell Sauerrahm

Die Auberginen in 1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, dann quer schneiden, so dass gleichförmige Würfel entstehen. Die Würfel in ein Sieb geben, salzen und stehen lassen bis die Auberginen Wasser ziehen (das entfernt die Bitterstoffe). Danach die Auberginen etwas trocken tupfen und etwas Mehl über die Auberginen streuen.

Die Paprika halbieren, entkernen und in zwei Zentimeter dicke Streifen schneiden und würfeln. Die Tomaten in mittlere Würfel schneiden - die Haut nicht abziehen, sonst zerfallen sie zu schnell. Die Knoblauchzehen und die Sardellenfilets fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Auberginen goldbraun schmoren. Dann zum Entfetten auf ein Küchentuch geben und zur Seite stellen.

Danach die Pfanne säubern und erneut Öl hineingeben. Diesmal mit Knoblauch und die Zehen gelb werden lassen. Die Sardellenfilets hinzufügen und braten bis sie sich aufgelöst haben.

Dann Tomatenmark und Wein dazugeben. Die Paprika auf mittlerer Hitze schmoren, die Tomaten hinzufügen und alles einige Minuten in der Pfanne garen. Rosinen in warmes Wasser oder Weisswein einweichen und in den letzten zwei Minuten dazugeben. Alles in eine Schüssel geben und die Auberginen hinzufügen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pfefferminze grob zupfen und unterheben. Je nach Belieben den Salat mit Sauerrahm verzieren und als Vorspeise mit Weissbrot servieren. Kann man auch sehr schön warm als Beilage zu Fisch essen.