

Caponata siciliana mit gegrilltem Saibling

 happy-mahlzeit.com/2021/09/09/caponata-siciliana-mit-gegrilltem-saibling

Zutaten für 2 Personen

Für die Caponata:

- 1 Aubergine
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Rosinen
- 2 EL Kapern im Salz
- 100 g schwarze Oliven
- 1 EL Zucker
- 1 EL Weißweinessig
- 75 g Pinienkerne
- ½ Bund Basilikum
- 40 ml Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Für den Saibling:

- 2 Saiblingsfilets mit Haut à 130 g
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Für die Caponata die Rosinen in heißem Wasser einweichen. Die Kapern 5 Minuten wässern.

Aubergine fein würfeln. Paprika vierteln, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und fein schneiden. Tomate waschen, von den Kernen befreien und ebenfalls fein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Aubergine darin ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Paprika hinzufügen und kurz mitrösten. In einer weiteren Pfanne Zwiebeln und Tomaten aufsetzen und etwa 8 Minuten dünsten.

Die Saiblingsfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne stark erhitzen und den Fisch darin mit wenig Öl kross von beiden Seiten anbraten.

Oliven entsteinen und mit Rosinen, Kapern, dem Gemüse und Zucker vermengen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum abrausen, trockenwedeln, fein hacken und unterheben.

Die Caponata siciliana mit gegrilltem Saibling auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Ingrid Mittica

Quelle: Die Küchenschlacht vom 20. September 2016

Episode: Vorspeisen