

PULPO AUF CAPONATA

Zutaten für 4 Personen

- \ 4 gekochte Pulpo-Arme (aus dem Fischgeschäft)
- \ 2 Auberginen
- \ 4 Stangen Staudensellerie
- \ 2 rote Zwiebeln
- \ 2 Knoblauchzehen
- \ 1 Chili
- \ 6 saftige Datteln
- \ 1 Dose gehackte Tomaten
- \ 30 g frischer Basilikum
- \ Eine Handvoll Petersilie
- \ Eine Handvoll Pinienkerne
- \ Etwas hellen & dunklen Balsamico-Essig
- \ Salz & Pfeffer
- \ Zucker
- \ Olivenöl

Zubereitung

Die Auberginen in mundgerechte Würfeln schneiden. Mit Salz und Zucker leicht würzen und in einem Sieb für 15 Minuten abtropfen lassen. Anschließend mit Olivenöl üppig einreiben und bei 200 Grad im Backofen für 15 bis 20 Minuten goldbraun backen.

Staudensellerie in ähnlich große Würfel schneiden. Für 3 Minuten im Salzwasser kochen lassen und dann in Eiswasser abschrecken.

Eine der roten Zwiebeln, Chili und eine Knoblauchzehe klein hacken und bei niedriger Temperatur in der Pfanne mit Olivenöl anrösten. Die Datteln in dünne Streifen schneiden und zu den Zwiebeln geben. Pinienkerne kurz in einer weiteren Pfanne anrösten und ebenfalls dazugeben. Nun mit dem hellen Balsamico ablöschen.

Für die Tomaten-Sauce übrige rote Zwiebel und Knoblauchzehe klein hacken und im Topf in etwas Olivenöl anbraten. Dosentomaten dazugeben. Ein Teil des Basilikums ebenfalls hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce etwas abkühlen lassen. Jetzt werden alle Zutaten miteinander vermischt. Alles mit dem dunklen Balsamico, den restlichen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss die bereits gegarten Pulpo-Arme mit etwas Öl in der Pfanne anbraten – nur kurz, bis sie eine goldbraune Farbe annehmen. Mit Salz und Zitrone abschmecken und auf dem Gemüse anrichten.