

Caponata

Wirkung:	Zerstreut Qi Stau und transformiert Nässe, stimuliert die Leber und fördert die Verdauung	
Jahreszeit:	Sommer	
Kategorien:	Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei, fruktosearm,	
Zutaten: für 4 Personen	1 Aubergine	Erde/Feuer
	1 Zucchini	Erde
	2 Rippen Stangensellerie	Erde
	1 kleine Fenchelknolle	Erde
	50 g Pinienkerne angeröstet	Erde
	100 ml Olivenöl extra vergine	Erde
	1-2 Zwiebeln	Metall
	Peffer/Salz	Metall/Wasser
	100 g Oliven schwarz (z.B Kalamata)	Erde/Wasser
	300 g Cocktailtomaten	Holz
	5 EL Balsamico- oder Rotweinessig	Holz
	1 EL Bitterschokolade gerieben (alternativ Staubzucker)	Feuer
	1 Bund frisches Basilikum	Feuer
Zubereitung: ca 1 Stunde (+ 2 Stunden Durchziehen lassen)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zucchini, Fenchel, Stangensellerie, Aubergine waschen und putzen. Fenchel und Stangesellerie in Ringe schneiden, Zucchini und Aubergine in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden 2. Rohr auf 230° C vorheizen 3. Mit 5 EL Öl begießen und alles gut durchmischen, damit alles mit Öl überzogen ist. 4. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Bitterschokolade bestreuen 5. Bei 230°C 10 min. in Heißluft backen. 6. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und würfeln und nach 10 Minuten ebenfalls aufs Blech streuen 7. Nach weiteren 10 Minuten, bzw. wenn die Gemüseecken anfangen braun zu werden, rausnehmen. 8. Die Tomaten waschen und halbieren 9. Die Pinienkerne ohne Fett rösten 10. Gemüse noch warm vom Blech in eine Schüssel geben, mit Tomaten, Oliven, Pinienkernen, Essig und restlichem Olivenöl mischen. 11. Mit Salz und Pfeffer würzen und frische abgezupfte, zerkleinerte Basilikumblätter untermischen 12. Die Schüssel mit Plastikfolie abdecken oder mit einem Deckel verschließen und bei Raumtemperatur 2 Stunden durchziehen lassen. Durch das langsame Abkühlen entfaltet sich das volle Geschmacksaroma <p>Die Caponata hält sich im Kühlschrank 2-3 Tage. Daher am besten gleich auf Vorrat kochen.</p>	