

## Caponata

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