



**Choche
&
gnüsse**
mit David Geisser

CAPONATA

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Für die Weissweinsteinmarinade den Honig, den Weisswein und den Essig leicht einkochen und abkühlen lassen.

Das Gemüse gründlich waschen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne fettlos anrösten.

Nun das Wasser zum Kochen bringen. Die Tomaten 10 Sekunden blanchieren, im Eiswasser abschrecken und anschliessend schälen.

Jetzt alles Gemüse (bis und mit Schalotten) in kleine Würfel, ca. 0.5 cm, schneiden.

Die Schalotten in heissem Olivenöl anschwitzen. Die Tomatenwürfel hinzufügen, mit Zucker bestreuen und mit Essig ablöschen. Anschliessend zur Seite stellen.

In einer 2. Pfanne das restliche Gemüse anbraten, die Schalotten-Tomaten-Mischung hinzufügen und mit Kapern und Pinienkernen verfeinern.

Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

3 VERSCHIEDENE VARIANTEN

Für die Varianten entweder das Lammnierstück oder die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl scharf anbraten, das Lamm kann man gut bei 80°C im Ofen auf die gewünschte Kerntemperatur niedergaren.

Anschliessend je nach Variante die Caponata auf Tellern anrichten und entweder mit den Jakobsmuscheln, oder dem Lammnierstück oder dem Burata ausgarnieren.

EINKAUFSLISTE:

ZUTATEN

1 KLEINE AUBERGINE

100G STANGENSELLERIE

1 KLEINE PEPERONI ROT

1 KLEINE PEPERONI GELB

100G TOMATEN

1 SCHALOTTEN

ETWAS OLIVENÖL

ETWAS ZUCKER

2 EL MARAJUCA ESSIG (APPENZELERBIER)

50 PINIENKERNE

50 KAPERN

ETWAS SALZ

ETWAS PFEFFER

3 VERSCHIEDENE VARIANTEN OPTIONAL

8 JAKOBSMUSCHELN

2 LAMMNIERSTÜCK

4 BURATA

HONIG-WEISSWEINMARINADE

40 G HONIG

50 ML MARAJUCA ESSIG (APPENZELERBIER)

75 ML WEISSWEIN

POWERED BY:



KOCHSTUDIO