



Caponata mit Pasta, Kapern und Rosinen

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Cherrytomaten	500 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Olivenöl	4 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Honig	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kapern	4 EL
Rosinen	80 g
Petersilie, frisch	40 g
Butter	1 EL
Pappardelle, frisch	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, große Auflaufform, Sieb

1. Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebeln halbieren, schälen, achteln und die einzelnen Schichten voneinander lösen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. In einer Auflaufform Paprika, Tomaten, Knoblauch und Zwiebel mit 3 EL Olivenöl, Balsamico, Honig und Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 15 Min. backen.
3. Kapern abgießen und zusammen mit Rosinen fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken.
4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser auf hoher Stufe aufkochen. Währenddessen in einer Pfanne Butter und 1 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erwärmen und Kapern und Rosinen darin ca. 1 Min. anbraten.
5. Gemüse aus dem Ofen nehmen und samt Garflüssigkeit ebenfalls in die Pfanne geben. Alles zusammen auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. braten und dabei gelegentlich umrühren. Pasta im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. al dente kochen.
6. Ca. 1 Tasse Kochwasser abschöpfen und Pasta in ein Sieb abgießen. Je nach gewünschter Konsistenz das Gemüse mit Pastawasser ablöschen und weiter einköcheln (siehe Tipp).

7. Gehackte Petersilie und Pasta unter das Gemüse heben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen, auf Teller verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du dir eine saucigere Konsistenz wünschst, kannst du ca. 3 EL Gemüse in einem hohen Gefäß pürieren und es mit der Pasta untermischen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	740 kcal
Kohlenhydrate	142 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	12 g