



Vegane Gnocchi mit sizilianischer Caponata

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Auberginen	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Oliven, grün	50 g
Kapern	4 EL
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Tomaten, passiert	500 g
Aceto Balsamico	2 TL
Rosinen	80 g
Vegane Gnocchi	800 g
Zitronen	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Aubergine waschen und 2–3 cm groß würfeln. Paprikaschoten waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einem Sieb Oliven und Kapern abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Auberginenwürfel ca. 3–4 Min. hellbraun anbraten. Paprika, Zwiebel, und Knoblauch zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Danach mit Essig ablöschen. Tomaten und Thymian zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. gar dünsten.
3. In einem Topf etwa 3 l Salzwasser zum Kochen bringen. Gnocchi im kochenden Salzwasser ca. 3 Min. garen, bis sie an die Oberfläche schwimmen. Anschließend in ein Sieb abgießen.
4. Oliven, Kapern und Rosinen in die Sauce geben und weitere ca. 5 Min. offen ziehen lassen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Gnocchi darin ca. 2 Min. goldbraun braten. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Anschließend Gnocchi mit der Sauce vermengen und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für noch mehr Sonne in der Caponata einfach etwas Abrieb einer Orange hinzugeben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	573 kcal
Kohlenhydrate	108 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	11 g