

## LEICHTE KÜCHE FÜR DEN WOCHENSTART

Rezept von Daniel-Hagen Wolf vom Landgasthof in Grasellenbach im Odenwald

**Auberginen Caponata mit Lachsforelle**

(Rezept für 4 Personen)

Caponata ist ein süßsaures Gemüsegericht aus der sizilianischen Küche.

**Zutaten:**

2 Auberginen  
4 Tomaten  
8 Stangen Staudensellerie  
2 Schalotten  
8 große Oliven  
4 EL Olivenöl  
100 ml Weißweinessig  
2 EL Zucker  
Fleur de Sel  
Pfeffer aus der Mühle  
2 EL geröstete Pinienkerne  
50 g Kapern

100 ml Olivenöl  
1 Bund Basilikum

800 g Lachsforelle  
2 EL Rapsöl  
Fleur de Sel  
Pfeffer  
Butter  
Knoblauch

**Zubereitung:**

Die Aubergine putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Anschließend mit Salz bestreuen, in eine Schale legen und für 30 Minuten beschweren. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken, enthäuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Sellerie, die Schalotten und die Oliven ebenfalls fein würfeln. Die Aubergine trocken tupfen und in einer Pfanne goldbraun anbraten, danach vierteln. Den Essig mit zwei Esslöffeln Zucker aufkochen und auf die Menge von drei Esslöffeln reduzieren lassen. Den kleingewürfelten Sellerie mit den Schalotten in Olivenöl andünsten.

Die Pinienkerne in einer Pfanne kurz rösten. Danach Aubergine, Tomaten, Sellerie, Pinienkerne und Kapern in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Caponata mit Essig und Olivenöl abschmecken. Das Olivenöl mit Basilikum mixen und durch ein Sieb streichen.

Die Lachsforelle entgräten, portionieren und auf der Hautseite leicht einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Forellenfilets kross anbraten. Etwas Butter und den Knoblauch in die Pfanne geben und in zwei bis drei Minuten fertig garen. Dabei immer wieder wenden und mit der Butter in der Pfanne überträufeln.