



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 18 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

„Caponata Siciliana“ mit Schweinefleisch in Pomodori-Pelati-Soße, serviert mit knusprigem Baguette

■ Geschälte Tomaten sind nicht gleich geschälte Tomaten. Unsere Kirschtomaten aus der Dose kennst Du ja schon. Jetzt haben wir Flaschentomaten entdeckt und wollen sie Dir nicht vorenthalten. Genannt werden sie ganz einfach „Pomodori Pelati“, was übersetzt geschälte Tomaten heißt. Guten Appetit.



35 min.



Stufe 2



Schweinefleisch



Knoblauch



Zwiebeln



Selleriestangen



Auberginen



Rote Paprika



Zitrone



Pomodori Pelati



Basilikum



Baguette

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schweinefleisch	250 g	500 g
Knoblauch, solo ⊕	1/8	1/4
Zwiebeln	1	2
Selleriestangen 9)	1	2
Auberginen	1	2
Rote Paprika	1	2
Zitrone ⊕	½	1
Pomodori Pelati	1 Dose	2 Dose
Basilikum	5 g	10 g
Baguette 1) 11)	1/2	1

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 9) Sellerie
11) Sesame

Nährwerte pro Person

Kalorien: 625 kcal
Kohlenhydrate: 65 g
Fett: 17 g, Eiweiß: 42 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Öl, Geflügelbrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, großer Topf oder Pfanne, Küchenpapier, Reibe

2



1 Schweinefleisch aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur erreichen kann. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Knoblauch und **Zwiebel** abziehen und in feine Würfel schneiden. **Selleriestangen** waschen, welches Grün entfernen und quer in dünne Stücke schneiden. **Aubergine** waschen, Enden entfernen, dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Zitrone** heiß abwaschen, fein abreiben und anschließend entsaften. 300 ml **Geflügelbrühe** zubereiten.

3



3 Für die Caponata: **Schweinefleisch** waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 2–3 cm dicke Würfel schneiden. In einem großen Topf oder einer großen Pfanne 2 EL **Öl** erhitzen. **Knoblauch** und **Zwiebeln** darin 1–2 Min. anbraten. **Fleischwürfel** dazugeben und von allen Seiten kurz anbraten. Fleisch gut salzen. Dann **Sellerie**, **Aubergine**, **Paprika** und **Zitronenabrieb** dazugeben. Erneut mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, dann **Pomodori Pelati** (geschälte Tomaten) und **Brühe** unterrühren. Bei starker Hitze ohne Deckel ca. 25 Min. kochen lassen.

3



4 Baguette im Ofen nach Packungsangaben aufbacken. **Basilikum** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und quer in dünne Streifen schneiden.

5



5 Nach der Garzeit Caponata vom Herd nehmen, 2 EL **Zitronensaft** unterrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 Caponata auf tiefen Tellern anrichten, mit **Basilikum** bestreuen und mit **Baguette** genießen.