

Städte der Gemüse

Sizilianische Carponata mit Yellow Fin Tuna Steak

Für 4 Personen

Zutaten

In 2 cm große Würfel geschnitten: 1 rote Paprikaschote, 1 grüne Paprikaschote, 1 gelbe Paprikaschote, 1 Zucchini, 1 Aubergine, 2 Schalotten

Pinienkerne, 2 EL Rosinen, 1 EL Kapern, 20 schwarze Oliven halbiert, 1 Knoblauchzehe fein gehackt

½ EL Zucker, 50 ml Balsamicoessig, 150 ml Tomatensauce (8 mittelgroße Fleischtomaten), 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, Petersilie, Thymian, Parmesan

4 Tuna-steaks à 200 g

Zubereitung

Die Hälfte des Olivenöls in einem kleinen Topf erhitzen. Die Tomaten hineingeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Falls die Tomaten nicht reif und süß genug sind, etwas Zucker hinzufügen. 10-15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die in Würfel geschnittenen Zutaten (außer Zucchini) in die Pfanne geben und scharf anbraten, bis das Gemüse glänzend und weich zu werden beginnt.

Knoblauch, Kapern, Oliven hinzugeben, leicht mitrösten, mit Salz, Pfeffer, gehacktem Thymian und Rosmarin würzen. Den Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren, dann mit Balsamicoessig ablöschen.

Nun die Pinienkerne, Rosinen und die grünen Zucchini hinzugeben und mit der Tomatensauce aufgießen, mit Basilikum und Petersilie vollenden, ca. 2 Minuten köcheln lassen. Auskühlen lassen, dann 2 Esslöffel der Carponata in eine Schüssel geben, Rucolasalat hinzufügen, mit gutem Balsamicoessig und Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Parmesanstreifen garnieren.

Die Carponata schmeckt am 2. Tag noch besser und soll langsam heiß gemacht werden. (Kann im Sommer auch kalt gegessen werden.)

4 Tuna-Steaks auf jeder Seite eine Minute anbraten. Aus der Pfanne nehmen und gleich auf der Caponata (heiß oder kalt) platzieren. Nach Belieben mit Basilikum oder Pesto dekorieren.