



K I N D E R A R Z T
DR. MICHAEL HAUCH

Rezept im Monat April Caponata di mele (mit Äpfeln)

6	feste, säuerliche Äpfel, z.B. Granny Smith
2	große Gemüsezwiebeln
5 St.	Staudensellerie
10	große, grüne Oliven
2 EL	Kapern
2 EL	Rosinen
1 Dose	Pizzatomaten
100 ml	Olivenöl
100 ml	Apfelessig
2 EL	Honig oder Zucker
	Salz und Pfeffer
Saft	½ Zitrone

Die grünen Oliven entsteinen und längs vierteln. Die Gemüsezwiebeln in größere Würfel schneiden. Den Staudensellerie in 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Pizzatomaten absieben – die Tomatenstücke aufheben - und den Saft mit dem Apfelessig, Oliven, Kapern, Rosinen und Honig auf die Hälfte einkochen lassen.

Die Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden (1 cm). Sofort in etwas kaltes Wasser mit Zitronensaft (oder einer Msp. Vitamin C) geben, damit sie nicht anlaufen.

Die Zwiebeln, den Staudensellerie und die Äpfel werden jeweils separat in etwas Olivenöl angeschwitzt. Sie sollen dabei weich werden, ohne den letzten Biss zu verlieren und ohne Farbe anzunehmen. Salzen und pfeffern.

Zuletzt erhitzen Sie wieder die Sauce, geben die aufbewahrten Tomatenstücke, die Zwiebeln, den Staudensellerie und die Äpfel hinzu. Einmal kurz aufkochen lassen. Schmecken Sie mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker ab. Lassen Sie die Caponata erkalten und einen Tag lang durchziehen.

Tipp: Die klassische Caponata stammt aus Sizilien und wird mit Auberginen zubereitet. Aus der "Arme Leute Küche" in Palermo stammt dieses Rezept: Auberginen werden gegen Äpfel getauscht. Ich habe es in einer kleinen Trattoria in der Altstadt genossen und sofort für das Rezept des Monats umgeschrieben. Das Prinzip der Caponata ist die getrennte Zubereitung der Zutaten und der süß-säuerlich-bittere Geschmack (Apfel-Honig-Essig-Kapern-Oliven). Dies erscheint ein wenig mühsam, aber so behalten alle Zutaten ihren eigenen Geschmack. Caponata di Mele wird kalt als Vorspeise oder lauwarm als Beilage zu Fisch oder hellem, gegrillten Fleisch gegessen.

Die Angst, dass Kinder keine geschmacksintensiven Zutaten wie Oliven oder Kapern mögen, ist meiner Erfahrung nach unbegründet. Kinder finden es eher interessant, wenn sie etwas Unbekanntes für sich entdecken können, wenn sie hören, wo die Lebensmittel wachsen. Vielleicht haben Sie auch Lust einmal nachzuforschen: Wissen Sie zum Beispiel, wie und wo Kapern wachsen?