



## Artischocken-Caponata mit Tomaten-Polenta

### Die Caponata

Für die getrockneten Trauben den Backofen auf 95 °C Umluft vorheizen. Die Trauben mit einem Spieß oder der Spitze eines kleinen Küchenmessers einstechen. Den Zucker in einem Topf mit ½ l Wasser mischen und aufkochen. Wenn der Zucker aufgelöst ist, die Hitze reduzieren, die Trauben hineingeben und 5 Minuten leise köcheln. Die Trauben aus dem Zuckersirup nehmen und abtropfen lassen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen 1 ½ Stunden trocknen, bis die Trauben runzelig und um ein wenig geschrumpft sind. Abkühlen lassen.

Tip: Weil der Backofen für zwei weitere Arbeitsschritte benötigt wird, führt man diesen Arbeitsschritt bereits am Vortag aus. Oder man nimmt normale Rosinen oder Sultaninen und weicht sie eine halbe Stunde in warmem Wasser ein.

Für die Caponata im nächsten Schritt den Ofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Cherrytomaten halbieren. Nebeneinander in eine Auflaufform legen. Knoblauch in Scheiben schneiden, darüber verteilen. Leicht zuckern, etwas Olivenöl darüber träufeln, die Rosmarinzweige zerzupfen und mit den Basilikumblättchen möglichst gleichmäßig darauf verteilen. 45 bis 60 Minuten leicht antrocknen lassen. Sie sollen zum Schluss etwas schrumpelig aussehen und ca. ⅓ ihrer Flüssigkeit verloren haben,



damit sie aromatischer werden. Die Ofentür ein wenig offenlassen, damit der Dampf abziehen kann. Abkühlen lassen und die Häutchen abziehen. Für das Orangendressing, in dem später die Gemüse mariniert werden, zwei der Blutorange filieren. Filets in eine Auflaufform oder flache Schale legen und gleichzeitig mit den Tomaten leicht trocknen. Sie benötigen ca. 20 bis 30 Minuten. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden. Wenn man mit dem Finger darauf drückt, sollen sie noch saftig sein, jedoch einen leichten gummiartigen Widerstand bieten.

Backofen auf 200 °C hochfahren. Inzwischen Artischocken putzen, Böden sofort in Zitronenwasser einlegen. Wenn alle 4 Böden geputzt sind, in Würfel schneiden und diese 3 Minuten blanchieren. Auberginen und Zucchini in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden, vierteln. Paprika putzen, Enden großzügig abschneiden, damit die Paprika jeweils in 4 gerade aufliegende Segmente geteilt werden kann. Zwiebeln in Segmente schneiden, darauf ach-

ten, dass sie am Strunk zusammenhalten. Die Gemüse mit 4 EL Olivenöl vermischen, salzen, pfeffern. Auf einem Backblech möglichst nebeneinander ca. 25 Minuten schmoren, dabei die Tür einen Spalt geöffnet lassen. Gegebenenfalls auf zwei Bleche verteilen. Gemüse abkühlen lassen. Paprika in Rauten oder Würfel schneiden. Den Sellerie entfädeln und in sehr feine Scheibchen schneiden. Auf ein Sieb geben, mit kochendem Wasser überbrühen, abtropfen lassen. Sellerie-Blättchen fein schneiden, einige für Garnitur aufheben.

### Das Blutorangen-Dressing

2 Orangen schälen, Filets heraustrennen, Saft auffangen. Dritte Orange auspressen. Schalotten fein würfeln. Alle Zutaten zu einem cremigen Dressing verrühren, mit Gelatine nach Wunsch binden. Die Gemüse und Oliven unterheben und mehrere Stunden durchziehen lassen. Nochmals abschmecken. Sellerieblättchen, evtl. einige Basilikumblättchen und Pinienkerne unterheben. Mit Orangenfilets, Träubchen sowie Parmesan- oder Pecorino-

Spänen und einigen Kapernäpfeln ausgarnieren.

Tipp: Mit etwas Abrieb von einer Bio-Orange wird der Geschmack des Dressings noch intensiver!

### Die Polenta

Fenchelsamen, Anissamen, Koriandersamen und Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Mit etwas grobem Salz zusammen fein mörsern, durchsieben, damit alle Spelzen entfernt werden. Sugo und Fond mit den Gewürzen und einer halben Vanilleschote aromatisieren. Die Schote nicht aufschneiden und auskratzen, sonst wird der Vanillegeschmack zu stark! Fond erhitzen, die Polenta einrieseln und nach Packungsbeilage ziehen lassen, immer wieder umrühren. Vanillestange entfernen, abwaschen, zur weiteren Verwendung aufbewahren. Nussbutter und Parmesan einarbeiten, mit Salz und einer Prise Tabasco würzen.

## Zutaten

Für 4 Portionen

### Die Caponata

Menge	Zutat
200 g	blaue, kernlose Trauben
450 g	Zucker
4 EL	Olivenöl
2 mittelgroße	Gemüsezwiebeln
2 mittelgroße	Zucchini
4 dünne	türkische Schlangen-Auberginen
4 mittelgroße	Artischocken
3 bis 4 Stangen	Staudensellerie
Einige Zweige	Oregano und Thymian
2 Zweige	Rosmarin
Einige	Basilikum-Blättchen
2 EL	Kapern
Einige	Kapernäpfel
1 Hand voll	fruchtige Oliven (z. B. „Taggiasca“ aus Ligurien)
1	Knoblauchzehe
4 EL	Pinienkerne
4 bis 6 EL	Sherry-Essig
4 bis 6 EL	Apfelsaft
2 TL	Honig
	Salz, Pfeffer, Zucker

## Zutaten

### Das Blutorange-Dressing

Menge	Zutat
3	Blutorangen
2	Schalotten
6 EL	Olivenöl
2 TL	Honig
4 EL	roter Portwein
4 EL	Sherry-Essig
2 TL	Süßer Senf
2 bis 3 TL	Gelatine (zum kalten Verwenden)
	Salz, Pfeffer

### Die Polenta

Menge	Zutat
200 g	Polenta
1/2 TL	Fenchelsamen
1/2 TL	Anissamen
1/2 TL	Koriandersamen
4 bis 6	schwarze Pfefferkörner
400 g	Kirschtomaten-Sugo
1/2	Vanillestange
400 g	Gemüse-Fond
4 EL	Nussbutter
Ca. 80 g	geriebener Parmesan
	Salz, Tabasco