



## AUBERGINEN-CAPONATA-PASTA

*Für 2–3 Personen:*

2 EL Olivenöl plus 1 EL zum Abschmecken  
1 mittelgroße rote Zwiebel, geschält und gehackt  
2 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt  
1/2 EL getrockneter Oregano  
optional: 1–2 Sardellen, klein gehackt  
2 kleine oder 1 große Aubergine (ca. 400 g), klein gewürfelt  
1 EL Balsamico (alternativ: Apfelessig)  
2 EL Kapern, gehackt  
2 EL gehackte grüne Oliven  
400 g Tomaten, gewürfelt  
1 EL Ahornsirup  
250 g Penne  
ca. 1 TL Salz nach Geschmack (etwas weniger, wenn Sardellen verwendet werden)  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 Prise getrocknete Chiliflocken  
20 g Petersilie, gehackt

*Zeitaufwand:*

ca. 30 Minuten

In einer großen, tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Oregano und (optional) Sardellen darin anbraten. Aubergine hinzufügen und unter Rühren ca. 4 Minuten rundum anbraten, bis die Stücke leicht gebräunt sind. Mit Balsamico ablöschen. Kapern, Oliven, Tomaten und Ahornsirup hinzufügen. Die Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten leise köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Penne in reichlich Salzwasser al dente kochen. Zwischendurch je nach Konsistenz der Sauce mit einer Suppenkelle Nudelwasser zur Sauce hinzufügen (je nachdem wie saftig die Tomaten sind, können das zwischen 1 und 4 Suppenkellen sein).

Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Chili und 1 EL Olivenöl abschmecken und die gehackte Petersilie unterrühren. Die gekochten Penne hinzufügen, gut vermischen und direkt servieren.