

## Cianfotta, würzige Kartoffel-Auberginen-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 kleine Aubergine(n)
- 2 m.-große Kartoffeln, festkochende rote Zwiebeln
- 2 m.-große Knoblauchzehe(n)
- 6 m.-große Tomate(n), vollreif
- 2 EL Schnittsellerie, frisch oder TK
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 5 EL Tomatensaft
- 5 Prinzessbohnen, frisch oder TK
- Gewürze:
  - 1 TL, gehäuft Salz
  - 2 Prise(n) Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlen
  - 2 TL, gehäuft Kräuter, italienische
  - 1 TL, gestr. Chiliflocken (z. B. Pul Biber)
- Zum Garnieren:
  - 1 EL Schnittsellerieblätter
  - n. B. Pinienkerne oder Mandelblättchen
  - n. B. Parmesanaten für 4 Personen

Die Kugelauberginen waschen, den Stiel mit den Blättern abschneiden und die Kugeln längs vierteln. Die Viertel gut salzen und das Salz 30 Minuten einwirken lassen. Danach gut abbrausen und in einem frischen Küchentuch trocknen. Die Kartoffeln schälen, längs vierteln und quer dritteln.

Die Zwiebelchen und die Knoblauchzehen an beiden Enden kappen, schälen und grob in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, die Stiele entfernen, häuten, längs vierteln, den grünen Strunk und die Körner entfernen. Die Viertel mit einem Hackmesser zu kleinen Stücke hacken. Die frische Schnittsellerie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen und zerkleinern.

Die frischen Bohnen waschen, an beiden Enden kappen, quer in ca. 4 cm lange Stücke zerkleinern und bereithalten.

Eine mittelgroße Pfanne erhitzen, das Olivenöl dazu geben und heiß werden lassen. Die Kartoffeln zugeben und rundum anbraten, dabei nicht braun werden lassen! Die Zwiebeln zugeben und 1 Minute pfannenrühren, dann die Auberginenstücke zugeben und wieder 1 Minute pfannenrühren. Zum Schluss die Tomaten und Schnittselleriestängel zugeben und unterrühren. Mit dem Tomatensaft ablöschen. Die Gewürze unterrühren und mit Deckel sanft 40 Minuten köcheln lassen. Dabei nicht umrühren.

Die Prinzessbohnen 8 Minuten vor Schluss über das fast fertige Cianfotta streuen. Je nach Dichtigkeit des Deckels muss man noch etwas Tomatensaft zugeben. Die Cianfotta ist richtig gebraten, wenn sie nur noch eine Spur Sauce hat. Auf Servierteller verteilen, garnieren und als Beilage servieren und genießen.

Anmerkung:

Die Kartoffeln und die Auberginen sind saftig, würzig und zergehen auf der Zunge. Für Kenner ist die Cianfotta DIE BEILAGE, der man immer den Vorzug gibt. In Italien wird die Cianfotta auch als Hauptgericht serviert. Sie wird im Ofen gebacken und häufig mit Parmesan bestreut.

Wir wünschen „Guten Appetit

