



• Kombination



• Tomate

Red Delicious  
aus dem  
Vinschgau

Kalium  
**140**  
mg pro 100 g

### Red Delicious aus dem Vinschgau

Saftig, besonders süß und mit geringer Säure eignet sich der Red Delicious besonders für süß-säuerliche Gerichte wie z.B. der Caponata. Der Red Delicious gleicht die säurehaltigen Zutaten mit seiner Süße aus. Seine Schale ist reich an Polyphenolen, insbesondere an Flavonoiden, Procyanidinen und Anthocyanen, die ihm seine typische rote Farbe verleihen (16).

### Kombination

Apfel trifft auf Tomate, rot und köstlich. Wie oft hast du schon einen Teelöffel Zucker zur Tomatensauce hinzugefügt? Zucker ist auch eine unverzichtbare Zutat für die traditionelle Caponatina, um den Geschmack des süß-säuerlichen Gerichts auszugleichen. Der Red Delicious mit seiner natürlichen Süße ermöglicht es uns, bei allen Zubereitungen auf Tomatenbasis auf Zucker zu verzichten, so auch bei dieser leckeren Caponatina.

### Werte und Potenziale

Der Red Delicious unterstreicht die typischen süß-säuerlichen Noten der Caponatina. Mit seiner natürlichen Süße mildert der Apfel die Säure der Tomate und verleiht ihr zusätzliche Aromen. Ein rundes Geschmackserlebnis, ganz ohne Zusatz von Zucker. Die Caponatina ist ein Appetitanreger mit vielen Ballaststoffen und wenig gesättigten Fetten. Noch dazu liefert sie uns wertvolle Polyphenole, die unseren Organismus zusätzlich schützen (16).

# Caponatina mit Red Delicious und Tomaten Hauptgericht

Saison: Frühling



## Zutaten (für 4 Personen)

Red Delicious aus dem Vinschgau	240 g
Kirschtomaten	200 g
Gepuzte Artischocken	120 g
Sellerie	80 g
Karotten	80 g
Wasser	60 g
Rote Zwiebel	30 g
Taggiasca-Oliven	20 g

Weißweinessig	20 g
Pinienkerne	16 g
Kapern	15 g
Natives Olivenöl extra	5 g
Jodsalz	1,6 g



## Inhaltsstoffe/Allergene

- **Sellerie** und Sellerieerzeugnisse
- **Schwefeldioxid und Sulfite** >10 mg/l



## Zubereitung

- Sellerie und Kirschtomaten waschen. Die Karotten schälen.
- Sellerie und Karotten in Scheiben, die Äpfel mit Schale in Würfel schneiden.
- Die Kapern wässern. Die Pinienkerne in einer Antihafpfanne anrösten.
- In einer Antihafpfanne die fein gehackte Zwiebel mit Sellerie und Karotten in Olivenöl anrösten. Artischocken, Äpfel, Kirschtomaten und Jodsalz dazugeben und kochen lassen. Bei Bedarf eine Kelle Wasser hinzufügen.
- In eine Schüssel geben und Kapern, geviertelte Oliven, geröstete Pinienkerne und Essig dazugeben.
- Mit in der Pfanne gebratenen Apfelscheiben und wildem Fenchel anrichten und servieren.



## Nährwerte pro Portion

Energie	443 kj/106 kcal
Fette	4,78 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,54 g
Kohlenhydrate	11,88 g
davon Zucker	10,41 g
Ballaststoffe	5,28 g
Eiweiß	3,58 g
Salz	0,95 g



süßer Apfel

