



Grüne Oliventapenade

Zutaten für 1 Glas

- » 200 g grüne Oliven *entsteint*
- » 2 EL Kapern *abgespült und abgetropft*
- » 2-4 Sardellenfilets in Öl
- » geschälte 1 Knoblauchzehe
- » 1-2 EL Zitronensaft oder etwas Zitronenabrieb
- » 40 g geröstete Mandeln oder Pinienkerne
- » 3-4 EL Olivenöl
- » Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- » Optional frische Kräuter z. B. *Basilikum, Petersilie oder Thymian*

Zubereitung

1. Vorbereitung

Oliven abtropfen lassen, Nüsse ggf. ohne Öl in einer Pfanne goldgelb rösten.

2. Mixen

Oliven, Kapern, Sardellen (wenn verwendet), Knoblauch, Zitronensaft und Nüsse in einen Mixer geben.

3. Öl hinzufügen

Während des Mixens langsam das Olivenöl einfließen lassen, bis eine streichfähige Paste entsteht.

4. Abschmecken

Mit Pfeffer würzen. Wer mag, kann frische Kräuter untermischen. Salz meist nicht nötig – je nach Oliven und Sardellen abschmecken.

5. Servieren oder aufbewahren

In ein Glas füllen, mit etwas Olivenöl bedecken. Hält sich im Kühlschrank etwa 1 Woche.