

Rezept

Artischocken-Oliven-Tapenade

Ein Rezept von Artischocken-Oliven-Tapenade, am 29.09.2023

Zutaten

1 Dose Artischockenherzen in Salzlake (Abtropfgewicht ca. 240 g)	20 grüne Oliven ohne Stein
½ Knoblauchzehe	1 TL Kapern
4-5 Stängel glatte Petersilie	1 Stängel Basilikum
Salz	5-6 EL Olivenöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4-6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Die Artischocken in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei möglichst noch etwas Saft mit einer Gabel herausdrücken. Die Lake weggießen. Artischocken und Oliven grob zerschneiden und mit den Kapern in einen Rührbecher geben. Knoblauch schälen, grob hacken und dazugeben.
2. Basilikum und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob zerschneiden. Beides ebenfalls in den Rührbecher geben. 5 EL Olivenöl darübergießen und alles mit dem Pürierstab nicht allzu fein, aber cremig pürieren, falls nötig, noch etwas Öl nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.