

Rezept

Eingelegte Kräuter-Antipasti

Ein Rezept von Eingelegte Kräuter-Antipasti, am 28.06.2026

Zutaten

100 g grüne Oliven in Salzlake (entsteint)	100 g schwarze Oliven in Salzlake (entsteint)
1 Glas Artischockenherzen in Salzlake (ca. 165 g Abtropfgewicht)	3 kleine Knoblauchzehen
1 EL getrocknete italienische Kräuter	3 EL natives Olivenöl
	½ TL Chiliflocken (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal, 19 g F, 3 g EW

Zubereitung

1. Die Oliven und die Artischocken abtropfen lassen und in ein Schraubglas (700 ml) geben.

2. Die Knoblauchzehen schälen und zusammen mit dem Olivenöl, den italienischen Kräutern und nach Belieben den Chiliflocken zu den Oliven und Artischocken ins Glas geben.

3. Nun den Deckel des Glases gut zuschrauben und das Glas so lange schütteln, bis sich der Inhalt gut vermischt hat. Der Antipasti-Mix kann sofort verzehrt werden, schmeckt jedoch noch besser, wenn die Gewürze über Nacht einziehen können. Der Snack hält sich 1-2 Wochen im Kühlschrank.