

Rezept

Grüne Oliventapenade

Ein Rezept von Grüne Oliventapenade, am 09.06.2026

Zutaten

100 g grüne Oliven ohne Stein	2 Knoblauchzehen
1 TL Kapern	4 EL Olivenöl
1 Prise Chilipulver	1 EL frisch gepresster Zitronensaft
4 Stängel Zitronenmelisse	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Ergibt ca. 200 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die Oliven grob zerkleinern. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Beides mit den Kapern im Blitzhacker pürieren. Das Öl nach und nach dazugeben, bis eine sämige Paste entsteht.
2. Chilipulver und Zitronensaft dazugeben. Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln, die Blättchen klein zupfen und unter die Paste mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tapenade in ein Glas füllen, glatt streichen, dünn mit Olivenöl bedecken. Das Glas verschließen und kalt stellen.