

Rezept

Grüne Tapenade

Ein Rezept von Grüne Tapenade, am 10.06.2026

Zutaten

3 in Salz eingelegte Sardellenfilets	1 Knoblauchzehe
100 g grüne entsteinte Oliven	1 EL Kapern
50 g Mandelstifte	1 EL trockener Sherry
3 EL Olivenöl	1 TL getrockneter Thymian
$\frac{1}{2}$ TL Honig	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Sardellenfilets kalt abspülen und trockentupfen. Knoblauch schälen.
-
2. Oliven, Kapern, Mandeln, Sherry und Olivenöl in einen Mixbecher geben. Knoblauch, Sardellen, Thymian und Honig dazugeben und alles fein pürieren. Mit etwas Pfeffer abschmecken. Hält sich verschlossen im Kühlschrank mindestens 1 Woche.