

## Rezept

# Grüne Oliventapenade

Ein Rezept von Grüne Oliventapenade, am 17.12.2025

## Zutaten

<b>100 g</b>	grüne Oliven ohne Stein	<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>1 TL</b>	Kapern	<b>4 EL</b>	Olivenöl
<b>1 Prise</b>	Chilipulver	<b>1 EL</b>	frisch gepresster Zitronensaft
<b>4 Stängel</b>	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.