

## Rezept

# Kartoffel-Kapern-Creme

Ein Rezept von Kartoffel-Kapern-Creme, am 14.12.2025

## Zutaten

<b>300 g</b>	vorwiegend festkochende Kartoffeln	<b>1 Stängel</b>	Minze oder 2 Stängel Petersilie
<b>2 EL</b>	Kapern (am besten in Salz konserviert)	<b>2</b>	Knoblauchzehen (nach Belieben)
<b>4 EL</b>	Olivenöl	<b>1 EL</b>	Zitronensaft
	Salz		Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 1 Glas (ca. 400 ml): | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 530 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20 - 30 Minuten weich kochen. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Dann die Kartoffeln pellen und mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel so fein wie möglich zerdrücken.
2. Minze oder Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Kapern in einem Sieb abbrausen, dabei das Salz so gut wie möglich abspülen. (Wenn ein bisschen was daran haften bleibt, schadet das nicht, die Creme braucht ja sowieso Salz.) Die Kapern mit Minze oder Petersilie so fein wie möglich hacken. Wer die Creme mit Knoblauch zubereiten will: Zehen schälen, durch die Presse zu den Kartoffeln drücken.
3. Kräuter-Kapern-Mischung mit Olivenöl und Zitronensaft ebenfalls zu den Kartoffeln geben und alles sehr gründlich vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.