Rezept

Sardinenpaste mit Kapern

Ein Rezept von Sardinenpaste mit Kapern, am 12.10.2024

Zutaten

2 Dosen	Ölsardinen ohne Haut und Gräten (je 110 g Inhalt)
3 EL	gehackte Petersilie
	Salz
1 Prise	Cayennepfeffer
2	kleine Gärtnergurken
2 EL	Kapern
6 EL	Magerquark
1-2 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
10-12	Rcolablätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Sardinen aus den Dosen nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Kapern hacken, mit Quark, Petersilie und Zitronensaft zu den Sardinen geben und alles mischen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Paste in einer Dose kühl aufbewahren.

2. Kurz vor der Brotzeit den Rucola waschen und trocken schütteln. Die Gurken schälen und längs in Streifen schneiden. In eine Extradose füllen und mit Vollkornsemmeln, Ciabatta und/oder Crackern zu der Sardinenpaste servieren.