Rezept

Schwarze Olivenpaste mit Sardellen

Ein Rezept von Schwarze Olivenpaste mit Sardellen, am 23.05.2025

Zutaten

- **200 g** in Öl eingelegte schwarze Oliven ohne Stein
- **2 EL** Kapern
- **2** Knoblauchzehen
- **1 EL** Cognac (nach Belieben)
- **3** in Salz eingelegte Sardellenfilets
- ¾ TL Kräuter der Provence
- 3-4 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6-8 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal

Zubereitung

1. Die Oliven und Kapern grob zerschneiden. Sardellenfilets kalt abspülen, gut trocken tupfen und klein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

---

2. Alles mit den Kräutern, Cognac nach Belieben und Olivenöl mit dem Pürierstab oder im Blitzhacker je nach Vorliebe sehr fein oder etwas grober pürieren.