

Rezept

Schwarze und grüne Tapenade

Ein Rezept von Schwarze und grüne Tapenade, am 09.06.2026

Zutaten

100 g schwarze Oliven ohne Stein	1 EL Pinienkerne
25 g Sardellenfilets in Öl	50 g Tunfisch im eigenen Saft (aus der Dose)
1 TL Tomatenmark	4 EL Olivenöl
Pfeffer	Salz
50 g gehäutete Mandeln	1/2 Bund Basilikum
50 g Kapern	100 g grüne Oliven ohne Stein
8 EL Olivenöl	Pfeffer
1 Msp. Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Für die schwarze Tapenade alle Zutaten im Mixer oder Blitzhacker pürieren und mit Pfeffer und ganz wenig Salz abschmecken.

2. Für die grüne Tapenade Mandeln grob hacken. Basilikum waschen und trockenschütteln. Blättchen grob zerkleinern. Kapern abtropfen lassen. Oliven mit Mandeln, Basilikum, Kapern und Olivenöl im Mixer oder Blitzhacker fein zerkleinern. Die Tapenade mit Pfeffer und Honig abschmecken.