

Rezept

## Schwarze und grüne Tapenade

Ein Rezept von Schwarze und grüne Tapenade, am 13.11.2024

### Zutaten

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