

Oliven Tapenade

Wussten Sie, dass Oliven reich an ungesättigten und antienzündlichen Fettsäuren sind? Zudem helfen sie, den Cholesterinspiegel zu normalisieren, sind gut fürs Herz und können das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall senken. Auch die Blätter des Olivenbaumes sind äußerst gesund, da sie als Tee das Immunsystem stärken und bei Schlafstörungen oder Bluthochdruck helfen. Olivenblätter-Extrakt wirkt stark antibakteriell sowie gegen Parasiten, daher eignet er sich sehr gut bei Darmsanierungen. Der Olivenbaum ist somit ein rundum vielseitiger Baum, der nicht nur durch die vielseitig beliebten Oliven und das hieraus gewonnene Olivenöl glänzt.



Es ist übrigens egal, ob grüne oder schwarze Oliven, beide sind gleich gesund, schwarze Oliven haben nur etwas mehr Kalorien als die Grünen. Letztendlich ist es Geschmackssache, welche Sorte man bevorzugt. Nachfolgend ein leckeres Rezept für einen Oliven-Tapenade.

Zutaten

200 gr grüne Oliven, milde Variante, entsteint
50 gr Pinienkerne
1 EL Senf
2-3 Sardellenfilets
2-3 EL Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen
Petersilie, Basilikum
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett etwas anrösten, bis sie gold-braun sind und abkühlen lassen
- Die Sardellenfilets kurz unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen
- Oliven, Pinienkerne, Sardellenfilets, Knoblauch, Olivenöl, Senf und die Kräuter in einen Food-Prozessor geben und pürieren. Alternativ geht es auch mit einem Stabmixer. Ggf. etwas mehr Olivenöl hinzugeben, falls die Paste zu fest ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig!

Die Oliven-Tapenade einfach mit einem frischen Baguette zu einem Glas Wein oder Aperitif serviert – perfekt für einen entspannten Abend mit Freunden oder zu zweit.

Wer mag, kann auch grüne und schwarze Oliven mischen, dann wird die Tapenade etwas herzhafter.

Viel Spaß beim Zubereiten dieser leckeren spanischen Köstlichkeit!