



Kapern - Anchovis - Dip

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 10m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '10', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4-5', 'yield' : '' });
```

Zu knackigen Gemüsesticks, kaltem Fleisch, zum Dippen oder auf krossem Brot

Zutaten

- 100 g Mascarpone
- 50 g Bio - Joghurt
- 3 Anchovis Filets, fein gehackt (Geht auch mit Anchovis - Paste)
- 3 El Kapern, gehackt und 1 El Kapernsaft
- 1 kleine Knoblauchzehe mit Salz gerieben (Geht auch ohne)
- 2 El frische Gartenkräuter, gehackt wie: Petersilie, Schnittlauch, Estragon
- Pfeffer aus der Mühle, kein Salz, die Sardellen sind salzig genug.

Zubereitungsart

Schritt1

Mascarpone und Bio - Joghurt mit etwas Kapernwasser glatt rühren und pikant mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Schritt2

Die Knoblauchzehe fein würfeln und mit einem großen Fleischmesser und etwas Salz reiben.

Schritt3

Mit den gehackten Kapern und den Gartenkräutern zur Mascarpone - Joghurt geben, herzhaft, pikant nachschmecken.

Rezeptart: Dips **Tags:** herzhaft, pikant

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kapern-anchovis-dip/>