



# 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/>