



KAPERNCREME

REZEPT FÜR CA. 4 SCHEIBEN BROT

Zutaten:

- 200 g Sellerieknolle
- 10 ml Selleriekochwasser
- 20 g Kapern
(in Essig eingelegt)
- 20 g saure Sahne 40% Fett
- 3 g Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 2 g Zucker
- 20 g ganze Kapern
- 4 Scheiben **Mevalia Pan Carrè** oder
Mevalia Pan Rustico
(ca. 20 g pro Scheibe)

Zubereitung:

Sellerieknolle in Salzwasser weichkochen, Petersilie grob hacken. Sellerie, etwa 10 ml des Kochwassers, Kapern, saure Sahne, Petersilie, Gewürze und Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixer fein pürieren. Wenn möglich, auch die Schlagsahne dazugeben und mitpürieren. Zuletzt die ganzen Kapern unterheben. Die Brotscheiben damit bestreichen.



TIPP

- Je länger bzw. schneller man die Zutaten püriert, desto cremiger wird die Masse. Dazu eignen sich entweder Pürierstab oder Mixer. Die Brotscheiben kurz vor dem Bestreichen toasten. Die Kaperncreme hält sich einige Tage im Kühlschrank. Sie eignet sich auch zum Einfrieren, so hält sie einen Monat.

Nährwertangaben:	Gesamtes Rezept (ohne Brot)
Energie	56,4 kcal
Fett	4,1 g
Kohlenhydrate	8,4 g
Protein	6,3 g
Phenylalanin	201,3 mg
Tyrosin	111,4 mg
Leucin	317,8 mg

Nährwertangaben:	Pro Scheibe Brot (Pan Carrè) mit Aufstrich
Energie	70,0 kcal
Fett	2,2 g
Kohlenhydrate	11,7 g
Protein	1,7 g
Phenylalanin	54,0 mg
Tyrosin	30,6 mg
Leucin	86,4 mg

Nährwertangaben:	Pro Scheibe Brot (Pan Rustico) mit Aufstrich
Energie	72,6 kcal
Fett	2,3 g
Kohlenhydrate	12,1 g
Protein	1,7 g
Phenylalanin	54,5 mg
Tyrosin	31,1 mg
Leucin	79,4 mg