



Thunfisch-Kapern-Dip

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Toastbrot	1 Scheiben
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kapern	2 TL
Petersilie, frisch	20 g
Thunfisch im eigenen Saft	340 g
Schmand	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleine Pfanne

1. Toastbrot sehr fein hacken. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch mit Zwiebeln ca. 2 Min. anbraten. Anschließend umfüllen und beiseitestellen.
2. Übriges Öl in die Pfanne geben, erneut auf mittlerer Stufe erhitzen, Toastbrot zugeben und ca. 2–3 Min. knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
3. Kapern hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Thunfisch gut abtropfen lassen. In einer Schüssel Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken. Schmand, Kapern, beiseitegestellte Zwiebel, Petersilie und geröstete Toastbrotbrösel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dip in eine Schüssel geben. Sofort servieren oder bis zum Servieren kalt stellen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	293 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	16 g