

Dr. Streubels Rezepte für mehr  
Gesundheit, Wohlbefinden & Lebensfreude

## Epityrum: römische Olivenpaste

### Zutaten

- 1 Tasse grüne Oliven
- 1 Tasse schwarze Oliven
- je 1 TL Fenchel, Koriander und Kreuzkümmel
- fein gehackte frische Minze
- 1 Tl Balsamico
- 1 EL Olivenöl nativ extra

### Zubereitung

Entkernen Sie die Oliven und verarbeiten Sie sie im Mixer mit den Gewürzen, Essig und Öl zu einer feinen Paste.

In ein Steinguttöpfchen füllen  
und mit frischer Minze bestreuen.

Das Rezept stammt aus dem „De condituris“ von Apicius, einem uralten Saucenkochbuch. Die Olivenpaste wurde dazumal zu Käse gereicht. Auch heute ist sie der Auftakt zu einem Gastmahl – etwa auf Bruschetta oder Chiabatta.

Auch zu Pasta passt die Olivenpaste hervorragend: Mit etwas frisch gehacktem Knoblauch in Olivenöl angeröstet und einem Schwung Petersilie statt Minze.

Den ganzen Artikel können Sie [>>>hier<<<](#) nachlesen.



[WWW.ALLES-ANDERS.AT](http://WWW.ALLES-ANDERS.AT)