# Aufstrich mit Walnüssen, Fenchel und Minze

**Zubereitungszeit:**
10 Minuten

**Nährwertangaben** (pro Portion/Stück)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Energie: | 266 kcal/ 1117 kJ | Fett: | 19 g |
| Eiweiß: | 13 g | Davon gesättige Fettsäuren: | 2 g |
| Kohlenhydrate: | 12 g | ungesättige Fettsäuren: | 17 g |

**Zubereitung:**

1. Sardellen für 5 Minuten in kaltes Wasser legen. Anschließend vorsichtig trockentupfen.

2. Walnüsse, Sardellen, Fenchelsamen, Minze und Wasser in eine Küchenmaschine geben und grob zerkleinern. Währenddessen das Olivenöl langsam hinzugeben. Anschließend salzen. Wenn die Masse zu fest ist, mehr Öl hinzugeben.

3. Vor dem Servieren den Aufstrich auf den Baguettescheiben verstreichen und mit Minzblättern garnieren.

**Zutaten für 4 Portionen :**

| | |
|---|---|
| 4 | Sardellen (à 40 g) |
| 70 g | kalifornische Walnüsse, geröstet |
| 1/2 TL | Fenchelsamen, geröstet |
| 3 Blätter | Minze |
| 1 EL | Wasser |
| 2 EL | Olivenöl |
| 4 Scheiben | Baguette (à 20 g) |
| | Minzblätter zum Garnieren |