

# Taramas

Pink. Cremig. Mit dem Geschmack des Meeres. Taramosalata bzw. Tarama ist eine griechische bzw. türkische Vorspeise aus Fischrogencreme. Mit Pita oder geröstetem Brot gereicht ist sie der perfekte Einstieg in ein mediterranes Menü oder Snack für zwischendurch.



Taramas | Foto: Linda Katharina Klein

**Zutaten (4 Portionen):** 100 Gramm Fischrogen | 200 Gramm altes Weißbrot | 100 Milliliter Öl | 1 Zitrone | 50 Gramm Zwiebel



Taramas | Foto: Linda Katharina Klein

**Zubereitung (5 Minuten):** 1. Zwiebel schälen und vierteln. 2. Brot in grobe Würfel schneiden. 3. Zitrone auspressen. 3. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. 4. Falls noch nicht cremig genug, gegebenenfalls noch etwas Öl nachgeben.

Dazu passen hervorragend: [Röstbrot](#), [Kalamata-Oliven](#), und [Auberginen-Sticks](#)! Jetzt noch mehr [griechische Rezepte](#) entdecken!

**Nährwerte/Portion:** 364 Kalorien | 25 Gramm Fett | 28 Gramm Kohlenhydrate | 6,1 Gramm Eiweiß