



Hünenbergstr. 157
46147 Oberhausen
Tel.: 0208 / 82388-0
Fax: 0208 / 82388-24
mail@grefigmbh.de
www.grefi-nuesse.de

R E Z E P T

„Salat von jungen Spinatsprossen mit Erdbeeren und Kiwis“

Erdbeeren

Die Erdbeeren (botanische Bezeichnung = Fragaria) sind eine Gattung aus der Familie der Rosengewächse. Erdbeeren enthalten die antibakteriellen und entzündungshemmenden Katechine, die Schwermetalle im Organismus binden. Sie enthalten so viel Vitamin C, dass 150 g Erdbeeren den Tagesbedarf decken.

Zutaten

Für 4 Personen:

2 EL Grefis Erdbeer-oder Himbeeressig
2 EL Grefis Weinbergpfirsichmarmelade
2 EL Grefis Olivenöl aus Sitia
100 g roher Schinken
200 g junge Spinatsprossen
12 geviertelte Erdbeeren
3 gewürfelte Kiwis
2 EL Grefis Pinienkerne
3 EL geriebener Parmesankäse
Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Backofengrill vorwärmen.
2. Essig, Marmelade, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Unter Rühren Olivenöl zufügen und beiseite stellen.
3. Die Schinkenscheiben 4 Minuten unter dem Ofengrill rösten. Anschließend den Schinken in Stückchen schneiden und beiseite stellen.
4. Die Spinatsprossen mit Erdbeer- und Kiwiwürfeln in einer Salatschüssel vermischen. Mit der Vinaigrette übergießen und vorsichtig vermischen.
5. Den Salat auf Tellern verteilen und mit dem Schinken, den Pinienkernen und dem Parmesankäse dekorieren.

Serviertipp:

Mit frischem Nussbrot schmeckt der Salat köstlich!