

## Sommer Salate

### *Spargel-Rucola Salat*

*Zutaten für 4 Personen:*

500g weißen Spargel (gekocht), 250g Erdbeeren (geputzt), 100g Rucola, 100g Gem. Salat, evtl. Wildblüten Salat, etwa 1 EL grüner Pfeffer.

*für das Dressing:*

**5 EL Grefi´s Olivenöl aus Sitia**, 4 EL Erdbeer-Apperitif-Essig, 1 Prise Puderzucker, Salz und Pfeffer nach Geschmack.

*... und so wird´s gemacht:*

Den Salat putzen und trocknen. Die Zutaten für das Dressing in einen Dressingshaker geben und durchmischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Salat auf 4 Teller verteilen, Spargel und Erdbeeren darüber geben. Mit gehacktem grünen Pfeffer garnieren.

## Sommer Salate

### *Salat mit Artischocken, Rucola und Parmesan*

*Zutaten für 4 Personen:*

4 frische Artischocken, 1 ½ Zitronen, **3 EL Grefi´s Zitrone auf Olivenöl**, frisch gemahlener Pfeffer, 125g Rucola, 10g Parmesan Blend, 100g Parmaschinken.

*... und so wird´s gemacht:*

Die Stiele und Blattspitzen der Artischocken wegschneiden. Eine Zitrone auspressen, mit etwas kaltem Wasser mischen und die Artischocken darin 10 Minuten einlegen, anschließend in kochendem Salzwasser 25 Minuten garen. In der Zwischenzeit für das Dressing ½ Zitrone auspressen, Zitrone auf Olivenöl mit Salz und Pfeffer mischen. Rucola putzen, waschen, trocknen schütteln. Parmesan Blend über den Salat streuen. Parmaschinken grob zerzupfen. Die gegarten Artischocken achteln, das Artischockenherz herauslösen nur das wird gegessen. Dressing mit Artischocken und Rucola mischen,

Parmesan und Schinken auf dem Salat anrichten.

## Sommer Salate

### *Salat mit Feigen und Ziegenkäse*

*Zutaten für 4 Personen:*

350g Tomaten, 200g Salatgurke, 150g hellgrüne Spitzpaprika, 120g rote Zwiebeln, 1 EL weißer Balsamico Essig, **6 EL Grefi´s Feigen – Balsam Essig**, 3 EL Zitrone auf Olivenöl, Salz, frische Feigen, 200g Ziegenfrischkäse, frischer Oregano.

*... und so wird´s gemacht:*

Tomaten waschen, putzen und achteln. Salatgurke waschen, schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden. Für das Dressing Essig, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Feigen waschen, putzen, in Stücke schneiden und mit Tomaten, Gurken

und Paprika in eine Schüssel geben. Alles mit dem Dressing anmachen. Den Ziegenfrischkäse und die Zwiebelringe auf dem Salat anrichten und mit Oreganoblättchen bestreut servieren.