

## Frühlingsmenü

- 🌿 **Auberginensalat auf Bruschetta**
- 🌿 **Zucchini und Feta Salat mit Granatapfeldressing**
- 🌿 **Knusprig gebratener Tintenfisch**
- 🌿 **Scharf marinierte KALLISTON Kalamata Oliven**
- 🌿 **Gewürzte Feigen mit Ingwer Mascarpone**

### Auberginensalat mit Bruschetta

#### Zutaten

- 🌿 100 ml KALLISTON natives Olivenöl extra
- 🌿 3 große Auberginen, geschnitten in 2 cm große Stücke
- 🌿 2 Schalotten, geschnitten
- 🌿 4 große Tomaten, gehackt
- 🌿 2 TL Kapern
- 🌿 50 g Rosinen
- 🌿 4 Sellerie Stücke, geschnitten
- 🌿 50 ml Rotweinessig
- 🌿 eine Handvoll geröstete Pinienkerne und Basilikumblätter
- 🌿 8 Scheiben Ciabatta
- 🌿 AUTHENTIKON natives Olivenöl extra
- 🌿 1 Knoblauchzehe

#### Zubereitung

In einer Kasserolle die Auberginen mit dem KALLISTON Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten braten, bis sie weich sind. Die Auberginen herausnehmen und in dem restlichen Öl die Schalotten anschwitzen, die Tomaten dazugeben und kurz aufkochen lassen. Die Auberginen, die Kapern, die Rosinen, die Selleriestücke und den Rotweinessig hinzugeben, würzen und bei ge-

geschlossenem Topf ca. 40 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. Anschließend die Masse etwas abkühlen lassen.

Inzwischen das Ciabattabrot mit Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne oder auf dem Grill auf beiden Seiten rösten und anschließend mit der Knoblauchzehe einreiben. Den noch warmen Auberginensalat anrichten, mit den gerösteten Pinienkernen und den Basilikumblättern garnieren und mit dem Bruschetta servieren.

## Zucchini und Feta Salat mit Granatapfeldressing

### Zutaten

- ✿ 2 rote Paprika
- ✿ 3 Zucchini, in Stücke geschnitten
- ✿ 6 EL AUTHENTIKON natives Olivenöl extra
- ✿ 1 Prise Zimt
- ✿ 200 g grüne Bohnen, tiefgekühlt
- ✿ 1 rote Zwiebel
- ✿ 200 g Fetakäse
- ✿ Granatapfelkerne
- ✿ 1 Handvoll Petersilie, grob gehackt

### Dressing

- ✿ 1 Knoblauchzehe, feingehackt
- ✿ 1 EL Zitronensaft
- ✿ 2 EL Granatapfelsaft
- ✿ 5 EL KALLISTON natives Olivenöl extra

### Zubereitung

Den Ofen auf 180° C vorheizen. Die Paprika vierteln und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im Rohr braun werden lassen. Danach die Paprika für ca. 15 Minuten in eine Glasschüssel geben und mit Frischhaltefolie abdecken. Wenn sie etwas abgekühlt sind, die Haut abziehen und die Kerne entfernen.

Auch die Zucchini auf das Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln, mit Zimt bestreuen, salzen und pfeffern und für ca. 25 Minuten im Rohr backen.

Inzwischen die Zutaten für das Dressing mixen. Zum Servieren die Zucchini, grüne Bohnen, Zwiebeln und die Paprikaviertel auf eine Servierplatte geben, den Feta, die Granatapfelkerne und das Dressing darüber verteilen und mit Petersilie garnieren.

## Knusprig gebratener Tintenfisch

- ✿ 800 g geputzten Tintenfisch
- ✿ 150 g Mehl
- ✿ 1TL Cayenne Pfeffer oder Chili Pulver
- ✿ KALLISTON natives Olivenöl extra

Die geputzten Tintenfische auf ein Brett legen und leicht einschneiden, damit sie flach gebraten werden können. Dann mit dem Cayenne Pfeffer würzen, salzen und im Mehl wenden. In der Pfanne ca. 1 cm hoch das KALLISTON Olivenöl erhitzen und den Tintenfisch für 2-3 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten, herausnehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und anschließend servieren.

## Scharf marinierte KALLISTON Kalamata Oliven

### Zutaten

- ✿ 1 Glas AUTHENTIKON Bio Kalamata Oliven
- ✿ 2 EL Korianderblätter, fein gehackt
- ✿ 1 halbe rote Chili, gehackt
- ✿ 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ✿ 1 halben TL gemahlene schwarzen Pfeffer
- ✿ 1 halbe Limette, dünn geschnitten
- ✿ 2 EL AUTHENTIKON natives Olivenöl extra

### Zubereitung

Die Oliven aus der Lake nehmen und in eine Schüssel geben, die übrigen Zutaten und zuletzt das Olivenöl dazugeben und gut vermengen.

## Gewürzte Feigen mit Ingwer Mascarpone

### Zutaten

- ✿ 8 Feigen, halbiert
- ✿ 2 EL Butter
- ✿ 2 EL Honig
- ✿ 2 EL braunen Zucker
- ✿ 2 TL Zimt
- ✿ 2 EL Orangensaft
- ✿ 2 Sternanis
- ✿ 1 kleine Ingwerknolle, feingehackt
- ✿ 1 EL Ingwer Sirup aus dem Glas
- ✿ 200 g Mascarpone

### Zubereitung

Den Ofen auf 180° C vorheizen. Die halbierten Feigen in eine Auflaufform geben, Butter und Honig dazu, mit Zucker und Zimt bestreuen, den Orangensaft und den Sternanis hinzufügen und leicht vermengen. Anschließend für ca. 20 Minuten im Rohr backen.

Den Ingwer und etwas vom Sirup mit dem Mascarpone vermengen. Serviert werden die Feigenhälften mit dem Sirup und der Mascarponecreme.

*Guten Appetit!*

Unsere Olivenöle und Oliven sind erhältlich bei

- ✿ **MPreis** - Olivenöl AUTHENTIKON und KALLISTON
- ✿ **INTERSPAR & EUROSPAR** – KALLISTON Oliven gefüllt mit Feta, KALLISTON Oliven gefüllt mit Tomaten, AUTHENTIKON Bio Kalamata Oliven
- ✿ **Gepp's für Gaumenfreunde** in München, Regensburg und Nürnberg
- ✿ oder unter [www.olive-co.at](http://www.olive-co.at)