Jederzeit Sommerzeit

SCHNELLE & LEICHTE REZEPTE MIT DEM BELIEBTEN SALAKIS-SCHAFKÄSE



Salakis

100%

Inhaltsverzeichnis



4 Sommerzeit ist Genießerzeit
6 So wird Schafkäse hergestellt
8 Salakis – ein sonniger Genuss

Leckeres für zwischendurch mit Salakis

12 Erdbeersalat mit Minze *und Salakis Natur*
15 Auberginenröllchen mit Paprika-Salsa *und Salakis Würfel Bunter Pfeffer*
16 Veggie-Pita *mit Salakis Würfel Olivenöl*
18 Wassermelonensalat *mit Salakis -25% Salz*
20 Gurken-Gazpacho *mit Salakis Natur*
23 Salat-Wraps *mit Salakis Würfel Mediterrane Kräuter*
25 Salat Mediterranée mit Knoblauch-Baguette *und Salakis -25% Salz*
27 Tomaten-Oliven-Spießchen mit Avocado-Dip *und Salakis Kräuter*

Grillfest mit Salakis

34 Couscous-Salat *mit Salakis Natur*
37 Grüner Gemüsesalat *mit Salakis Grill Cheese*
38 Bunter Salat mit Ciabatta *und Salakis Natur*
41 Grill-Fleisch mit bunten Schafkäse-Dips *aus Salakis Kräuter und Salakis Natur*
42 Grillspießchen auf Rucola-Beeren-Salat *mit Salakis Grill Cheese*
45 Bunter Tomatensalat *mit Salakis BackSchafkäse Natur*
46 Marinierte Lachsfilets im Bananenblatt *mit Salakis -25% Salz*
49 Geröstete Mini-Paprikaschoten *mit Salakis Würfel Mediterrane Kräuter*
51 Veggie-Grillteller *mit Salakis Grill Cheese und Salakis BackSchafkäse Kräuter*
52 Mini-Quiches mit Zucchini *und Salakis Light*

Den Sommer ins Haus holen mit Salakis



60 Hirtenfrühstück mit Kräutern *und Salakis -25% Salz*
63 Kräuter-Teigtaschen *mit Salakis Natur*
64 Röstgemüse *mit Salakis Natur*
66 Gefüllte Hähnchenbrustfilets *mit Salakis Natur*
69 Pasta mit Ratatouille *und Salakis Light*
70 Pizza Verdura *mit Salakis Kräuter*
73 Schäferpfanne *mit Salakis -25% Salz*
74 Schafkäse-Päckchen aus dem Ofen *mit Salakis Natur*
77 Bulgurpfanne mit Paprika *und Salakis BackSchafkäse Natur*

80 Impressum









Sommerzeit ist Genießerzeit …

… jetzt möchte man am liebsten jede Sonnenminute auskosten, draußen sitzen und mit Familie und Freunden gemeinsam essen und feiern. Alle freuen sich auf frische, sommerleichte Gerichte, die schnell gemacht sind und natürlich wunderbar schmecken – so wie unsere köstlichen mediterranen Essen mit mild-würzigem Salakis Schafkäse!

Damit Ihr Sommer ein kulinarischer Hit wird, haben wir für Sie raffinierte Rezepte und Ideen für alle Gelegenheiten vorbereitet: von Salaten und Snacks für zwischendurch über Fingerfood und Grillteller für die Gartenparty bis zu leckeren Gerichten mit südlichem Flair, die auch bei schlechtem Wetter Sommerfeeling zaubern.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Ausprobieren –
genießen Sie Salakis zu jeder Zeit und jeder Gelegenheit!

100% Schafmilch





100% GENUSS

GUT ZU WISSEN

Schafmilch hat einen hohen Kalziumgehalt, ist ein wichtiger Eiweiß-Lieferant und enthält neben vielen anderen Vitaminen und Mineralstoffen auch die wertvollen Vitamine D und B12.

Woher kommt die Milch?

Salakis Schafkäse wird aus 100% reiner Schafmilch hergestellt. Die Milch stammt von den Lacaune-Schafen, die ursprünglich aus der Bergregion von Lacaune im Südosten Frankreichs stammen. Sie geben nur 1,5 bis 2 Liter Milch pro Tag – während Kühe durchschnittlich 25 Liter produzieren. Die Tiere grasen, sobald die Verfügbarkeit des Weidegras gegeben ist und die klimatischen Bedingungen es erlauben, täglich auf weitläufigen Weiden. Mit Rücksicht auf den biologischen Rhythmus der Schafe werden sie nur während eines Monats nach Geburt ihrer Lämmer gemolken.

Wie wird die Milch zu Käse verarbeitet?

Schon seit Jahrhunderten wird Schafmilch zu Schafkäse verarbeitet, der dann in Salzlake reift. Unser Salakis Schafkäse wird auch heute noch aus 100% Schafmilch, ohne Zugabe von Kuh- oder Ziegenmilch hergestellt. So bekommt er sein besonders mild-würziges Aroma und seine einzigartige cremige, aber dennoch schnittfeste Konsistenz.

Bei der Herstellung von Salakis Schafkäse wird die Schafmilch zunächst pasteurisiert. Dann werden Milchsäurebakterien und Lab zugesetzt, wodurch die Milch dickgelegt wird, sodass ein fester Käsebruch entsteht. Dieser wird im nächsten Schritt ausgepresst, in Form geschnitten und mit Salzlake übergossen. Vollständig mit Salzlake bedeckt und unter Luftabschluss reift der Käse und entwickelt dabei seine feste und gleichzeitig cremige Konsistenz sowie sein charakteristisch mild-würziges Aroma.

Salakis – ein sonniger Genuss

Mit Leidenschaft kochen und unbeschwert genießen:
Das ist unser Salakis-Lebensgefühl – mediterran, sonnig und beschwingt …

Im Mittelpunkt steht unser feiner Käse aus 100% reiner Schafmilch mit seinem mild-würzigen und frischen Geschmack und seiner wunderbar cremigen Konsistenz. Unseren Salakis Schafkäse gibt es in vielen Varianten: ganz klassisch als Scheiben, als praktische Würfel, zum Grillen und Braten. Mit der großen Auswahl an Salakis-Produkten macht das Kochen einfach richtig Spaß und bringt echten Mittelmeer-Genuss auf den Teller!





Erdbeersalat

mit Minze und Salakis Natur

Für 4 Personen

500 g Erdbeeren
1 dünne Scheibe Ingwer (ca. 1 cm)
3 EL frisch gepresster Zitronensaft
4 EL Aceto balsamico
2 EL Honig
Salz, Cayennepfeffer
1 Packung Salakis Natur (200 g)
2 Handvoll kleine Minzblättchen



Erdbeeren putzen, waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, je nach Größe der Länge nach halbieren oder vierteln.

Ingwer schälen und ganz fein hacken, mit Zitronensaft, Aceto balsamico und Honig vermischen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Erdbeeren mit dem Ingwer-Mix vermischen und auf vier tiefe Teller oder Schalen verteilen.

Salakis Natur grob zerkleinern, dekorativ auf den Erdbeeren anrichten, Erdbeersalat mit Minzblättchen bestreut servieren.



Nährwertangaben pro Portion:
kJ: 789, kcal: 203, F: 11,9 g
KH: 13,4 g, EW: 9 g

Zubereitungszeit:
15 Minuten



Auberginen-Röllchen

mit Paprika-Salsa

und Salakis Würfel Bunter Pfeffer

Für 4 Personen

Für die Salsa:
1 rote Paprikaschote (ca. 300 g)
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
4 EL Rotweinessig
2 EL Zucker
50 g Rosinen
Salz

Für die Röllchen:
1 Aubergine (ca. 350 g)
6 Datteltomaten
1 Packung Salakis Würfel Bunter Pfeffer (100 g)
4 EL Frühlingszwiebeln (in Ringe geschnitten)
4 EL fein gehackte Basilikumblättchen
4 EL frisch gepresster Zitronensaft
4 EL Olivenöl

Für die Salsa Paprikaschote putzen, waschen, der Länge nach halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, Fruchtfleisch fein würfeln. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und fein hacken.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Paprika darin unter Rühren andünsten. Rotweinessig, Zucker, 40 ml Wasser und Rosinen zugeben, alles mit 2-3 Prisen Salz abschmecken und 8-10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für die Röllchen Aubergine putzen, waschen, der Länge nach halbieren, Auberginenhälften auf dem Gemüsehobel längs in 12 feine Scheiben schneiden. Auberginenscheiben nebeneinander auf ein Brett legen, salzen, 5 Minuten ziehen lassen.

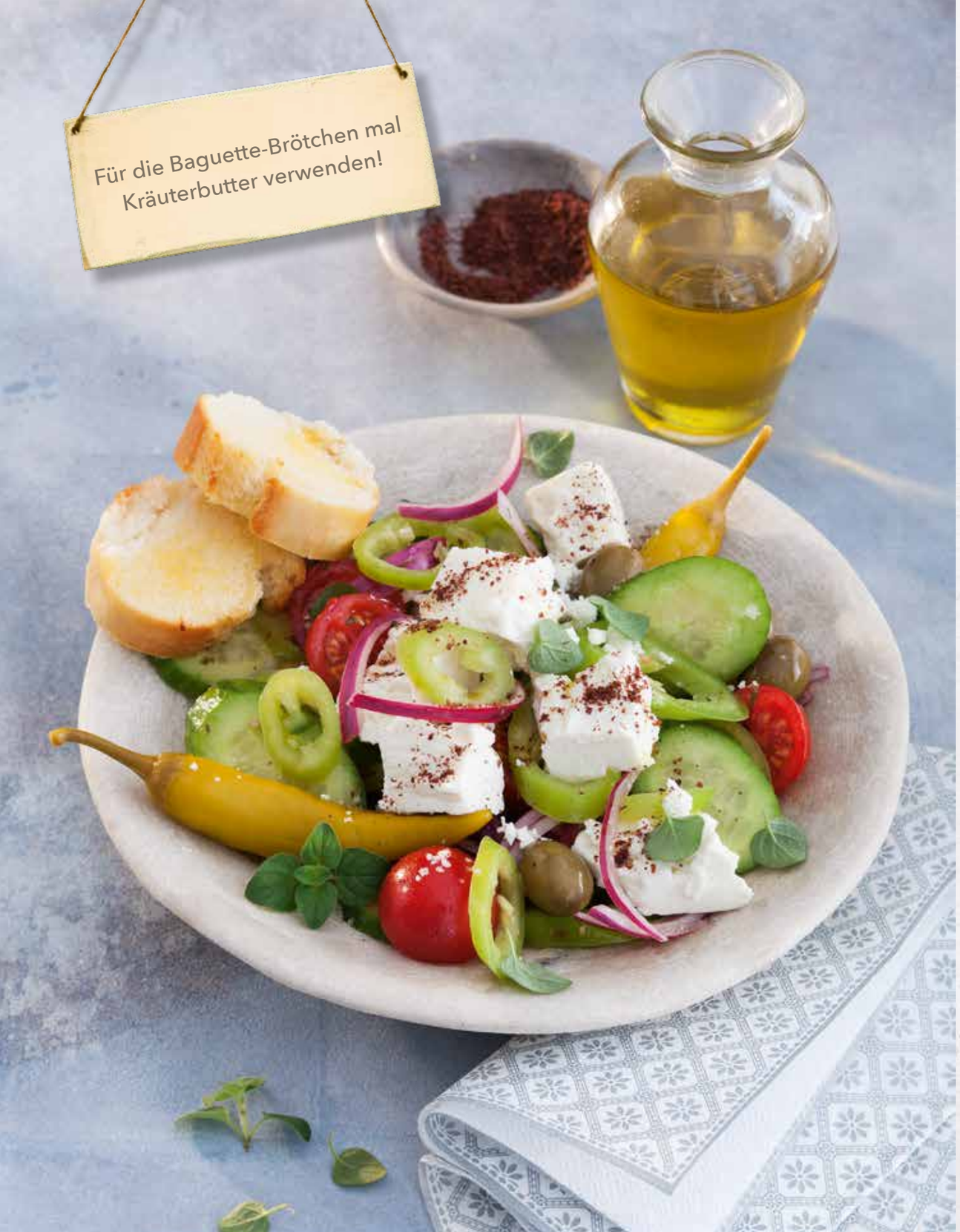
Datteltomaten waschen, längs halbieren, Stielansätze entfernen. Salakis Würfel Bunter Pfeffer mit Tomaten, Frühlingszwiebeln, Basilikum und Zitronensaft in einer Schüssel vermischen.

Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Auberginenscheiben darin nacheinander in 2-3 Portionen von beiden Seiten hellbraun braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Käse-Mix gleichmäßig auf den gebratenen Auberginenscheiben verteilen, Scheiben aufrollen, abgekühlte Paprika-Salsa in vier kleine Schälchen geben. Pro Person je 3 Auberginenröllchen und ein Schälchen mit Paprika-Salsa auf einem Teller anrichten.

Nährwertangaben pro Portion:
kJ: 1231, kcal: 294, F: 18,7 g
KH: 23 g, EW: 6,9 g

Zubereitungszeit:
40 Minuten



Salat Mediterranée

mit Knoblauch-Baguette und Salakis -25% Salz

Für 4 Personen

Für die Knoblauch-Baguette-Brötchen:
4 kleine Baguette-Brötchen
2 Knoblauchzehen
150 g weiche Butter
Salz

Für den Salat:
4 Bio-Mini-Salatgurken
400 g Cocktailtomaten
4 hellgrüne Spitzpaprika (ca. 300 g)
2 rote Zwiebeln
4 EL Rotweinessig
6 EL Olivenöl
1 ½ TL Oregano (getrocknet)
Pfeffer, Zucker
200 g grüne Oliven
150 g eingelegte Peperoni
2 Packungen Salakis -25% Salz (à 180 g)
1 Handvoll frische Oreganoblättchen
2 EL Sumach (nach Belieben, Mittelmeergewürz für Salate, gibt es in orientalischen Lebensmittelgeschäften und im Internet)

Für die Knoblauch-Baguette-Brötchen den Backofen auf 150 Grad vorheizen. Baguette-Brötchen quer wie Scheiben einschneiden, aber nicht durchschneiden, jedes Brötchen auf ein Blatt Backpapier legen. Knoblauchzehen schälen, fein hacken, mit der weichen Butter vermischen, mit Salz abschmecken. Knoblauchbutter in die eingeschnittenen Zwischenräume der Brötchen streichen, Baguette-Brötchen in Backpapier einwickeln und auf ein Backblech legen. Alles für 6-8 Minuten im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene backen.

Für den Salat die Salatgurken putzen, waschen, quer in Scheiben schneiden. Cocktailtomaten waschen, längs halbieren, Stielansätze entfernen. Spitzpaprika waschen, Stielansätze und Kerne entfernen, Schoten quer in Ringe schneiden. Zwiebeln schälen, längs halbieren und die Hälfte der Länge nach in feine Spalten schneiden.

Rotweinessig mit Olivenöl und getrocknetem Oregano vermischen, mit Salz, Pfeffer und 1-2 Prisen Zucker abschmecken.

Gurken, Tomaten, Paprika, und Zwiebeln mit der Rotwein-Vinaigrette vermischen, mit Oliven und Peperoni dekorativ auf vier Tellern anrichten. Salakis -25% Salz grob zerteilen, auf den Salaten verteilen, alles mit frischen Oreganoblättchen und nach Belieben mit Sumach bestreuen. Mit den Knoblauch-Baguette-Brötchen servieren.

Nährwertangaben pro Portion:
kJ: 4323, kcal: 1053, F: 77,5 g
KH: 56 g, EW: 19,3 g

Zubereitungszeit:
20 Minuten

Salakis Scheiben Light und -25% Salz: Die Scheiben für den bewussten Genuss

Unsere Leichte
Die Salakis Scheibe Light ist mit ihrem absoluten Fettgehalt von nur 9% die ideale kulinarische Begleitung für figurbewusste Genießer. Unsere Salakis Light ist »Leichter Genuss«: ohne dabei auf den typisch mild-würzigen Geschmack zu verzichten.



Unsere Natürliche
Die Salakis Scheibe -25% Salz ist durch ihren reduzierten Salzgehalt ein Beitrag zur bewussten und ausgewogenen Ernährung.
Unsere Salakis -25% Salz ist »Natürlicher Genuss«: angenehm frisch, wunderbar cremig und besonders natürlich im Geschmack.



Couscous-Salat

mit Salakis Natur

Für 4 Personen

200 g Couscous (vorgegart, a. d. Supermarkt)
250 ml Gemüsebrühe
5 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
200 g Sahne-Joghurt
6 EL frisch gepresster Zitronensaft
2 EL fein gehackte Minzblättchen
Salz, Pfeffer
1 Salatgurke
400 g Tomaten
80 g schwarze Oliven (o. Stein)
Kreuzkümmel (gemahlen)
1 Packung Salakis Natur (200 g)
1 Handvoll Minzblättchen zum Dekorieren

Für mehr Schärfe Couscous-Salat zusätzlich mit Chiliflocken abschmecken!

Couscous in einer Schüssel mit der heißen Gemüsebrühe und 1 EL Olivenöl vermischen, 8-10 Minuten ausquellen und abkühlen lassen.

Knoblauch schälen und fein hacken, die Hälfte beiseitelegen. Joghurt mit restlichem Knoblauch, 1 EL Zitronensaft und Minzblättchen vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gurke schälen, der Länge nach halbieren, Kerne mit einem kleinen Löffel herausschaben, Fruchtfleisch fein würfeln. Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Oliven längs halbieren.

Restlichen Zitronensaft mit dem restlichen Knoblauch und dem restlichen Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous mit Zitronen-Olivenöl-Mix, Gurke, Tomaten und Oliven vermischen, 8-10 Minuten ziehen lassen.

Couscous-Salat noch einmal mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Salakis Natur in Würfel schneiden, mit dem Couscous-Salat vermischen, alles auf Schälchen verteilen und mit Minzblättchen und Joghurt-Dip servieren.

Nährwertangaben pro Portion:
kJ: 2217, kcal: 530, F: 31,6 g
KH: 44 g, EW: 17,3 g

Zubereitungszeit:
35 Minuten





Geröstete Mini-Paprikaschoten

mit Salakis Würfel Mediterrane Kräuter

Für 4 Personen



500 g gelbe oder grüne Mini-Paprikaschoten (a. d. Supermarkt)
3 Knoblauchzehen
8 EL Olivenöl
2 TL grobes Meersalz
2 Packungen Salakis Würfel Mediterrane Kräuter (à 100 g)
2 Fladenbrote

Die Paprikaschoten können auch mit den Würfeln gefüllt werden.

Mini-Paprikaschoten waschen und trocken tupfen. Knoblauchzehen schälen und längs halbieren.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Paprikaschoten, Knoblauch und Meersalz zugeben, Paprikaschoten bei mittlerer Hitze rundherum braun braten.

Salakis Würfel Mediterrane Kräuter zu den Paprikaschoten in die Pfanne geben und noch 2-3 Minuten mitbraten. Alles dekorativ auf einer Platte anrichten, mit dem Knoblauchöl beträufeln und mit den frischen Fladenbroten gleich servieren.

Nährwertangaben für 2 Fladenbrote à 60 g:
kJ: 1711, kcal: 409, F: 32,2 g
KH: 19 g, EW: 11,4 g

Zubereitungszeit:
15-20 Minuten

Salakis Grill Cheese: Der Veggie-Hit für den Grillabend

Der Salakis Grill Cheese, Grill Cheese nach mediterraner Art, ist ein herzhafter Käse mit fester Konsistenz, der sich besonders gut braten und grillen lässt. Er kann nach Belieben in Form geschnitten werden und ist damit vielseitig einsetzbar, z.B. in Streifen gegrillt zu Salat oder auf Grillspießen mit Gemüse. Unser Salakis Grill Cheese ist »Perfekter Grillgenuss«: außen goldfarben und knusprig, innen weich und cremig!

Schnelle Zubereitung:
Auf dem Grill oder in der Pfanne 2 Minuten von jeder Seite braten!

