

Gemüse-Frischkäse-Türmchen

ZUTATEN

1 Zucchini · 1 Aubergine · Rosmarin
1 Knoblauchzehe · 1 EL Brat-Olivenöl
8 getrocknete Tomaten · Salz · Pfeffer
1 Rolle Ziegenfrischkäse, natur
1 Lauchzwiebel · Thymian

ZUBEREITUNG

1. Zucchini und Auberginen in Scheiben schneiden und mit Rosmarin und 1 Knoblauchzehe in Olivenöl anbraten.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Aubergine in Scheiben auf Küchenkrepp abtropfen.
3. Auf die Auberginenscheibe 1 Messerspitze Tapenade, 1 getrocknete Tomate und 1 Scheibe Ziegenfrischkäse setzen.
4. Zum Schluss die gebratene Zucchini drauflegen und mit etwas frischem Thymian bestreuen.
5. Nach Belieben noch mit der klein geschnittenen Lauchzwiebel garnieren.

Weitere Rezepte finden Sie in unserem Kochbuch auf www.bioladen.de



Für Menschen mit Geschmack.

bioladen

www.bioladen.de



Knackiges Gemüse von

CAMPO JOYMA

Bio-Gemüse von CampoJoyma



Die Landwirte ernten für CampoJoyma ihr Fruchtgemüse zum optimalen Zeitpunkt, wie hier bei der Ernte ihrer Bio-Gurken.



Auberginen zählen zu einem der Hauptprodukte der Erzeugergemeinschaft CampoJoyma. Neben verschiedenen Sorten Paprika bauen die Erzeuger auch Chinakohl und Zucchini in bester Bio-Qualität an.

CampoJoyma wurde vor circa 10 Jahren von der Familie Montoya gegründet. Das Anbaugelände befindet sich in der Gegend von Campohermoso, nahe dem Naturpark „Cabo de Gata“. Insgesamt haben sich 30 Erzeuger dem Bio-Betrieb CampoJoyma angeschlossen, ein Großteil von ihnen gehört zur Familie Montoya. Der Name „CampoJoyma“ bedeutet Land von José und Mario, das sind die Söhne des Geschäftsführers der Erzeugergemeinschaft.

Die Erzeuger für CampoJoyma betreiben ihre Landwirtschaft nach rein ökologischen Kriterien. Die Erfahrungen im Bio-Anbau vor Ort führen heute zu hervorragender Qualität.

Zu den Hauptprodukten von CampoJoyma zählen die für die Region typischen Fruchtgemüse wie rote und grüne Paprika, süße Paprika Ramiro, Auberginen, Gurken und Zucchini. Zudem wird Chinakohl angebaut, ein saisonales und hochwertiges Produkt.

Art des Betriebes
Erzeugergemeinschaft
Bio-Zertifizierung
Demeter (15 Hektar)



Produkte	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Auberginen	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X
Chinakohl	X	X	X	X								
Gurken	X	X	X	X	X					X	X	X
Paprika rot, gelb und grün	X	X	X							X	X	X
Spitzpaprika Ramiro rot	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X
Zucchini	X	X	X	X	X	X				X	X	X
Spitzkohl	X	X	X	X								
Kohlrabi	X	X	X	X								
Tomaten, verschiedene Sorten	X	X	X	X	X					X	X	X

Paprika-Quiche



ZUTATEN

Für den Teig:

100g Butter · 200g Dinkelvollkornmehl
1 Ei · Salz · kaltes Wasser

Für den Belag:

3 Spitzpaprika (Ramiro) · 100g Cherrytomaten · 1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen · 2 EL schwarze Oliven · Thymian · 1 Becher
Crème fraîche · 100ml Milch · 5 Eier · Olivenöl · Salz

ZUBEREITUNG

1. Teig: Alle Zutaten miteinander verkneten und zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Teig ausrollen, in eine gefettete Quicheform legen und mit einer Gabel einstechen.

2. Belag: Die Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Cherrytomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken und die Oliven halbieren.

3. Knoblauch und Zwiebel in etwas Olivenöl anbraten. Paprika dazugeben und kurz mitbraten, danach salzen. Die Hitze verringern und die Tomaten, Oliven und den Thymian dazugeben und durchschwenken.

4. Milch, Eier und Crème fraîche miteinander verrühren, mit dem Gemüse vermischen und auf den Teig gießen. Bei 170°C ca. 35 bis 45 Minuten backen.

Weitere Rezepte finden Sie in unserem Kochbuch auf www.bioladen.de

