

Tomaten-Brot-Salat



ZUTATEN

ca. 1 kg bunte Cherrytomaten (verschiedene Sorten) · 4 Scheiben geröstetes Toast oder Baguette · etwas Olivenöl zum Anbraten · 100 g bioladen*Fetakäse · 1 Handvoll Basilikumblätter · 4 EL Olivenöl · 2 EL Limonen-Olivenöl · 5 EL Balsamico bianco Meersalz · Pfeffer · Rohrohrzucker

ZUBEREITUNG

1. Die bunten Cherrytomaten halbieren oder in Scheiben schneiden.
2. Im Anschluss das Toastbrot im Toaster rösten und klein schneiden. Für noch mehr Knusprigkeit kurz in Olivenöl anbraten.
3. Nun den Feta würfeln und die Basilikumblätter hacken.
4. Alle Zutaten miteinander vermengen und den Tomaten-Brot-Salat mit Salz, Pfeffer und Rohrohrzucker abschmecken.

Guten Appetit!

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



Für Menschen mit Geschmack.

bioladen*

www.bioladen.de

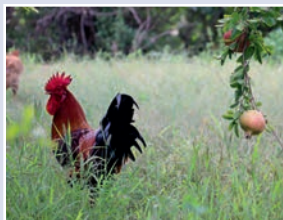
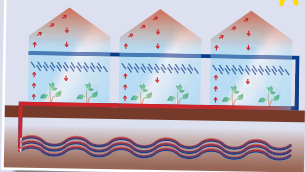


Tomatenvielfalt von TAREKS OASE

Bio aus Tunesien
von Tarek Kekli

Bio-Gemüse von Tareks Oase

Unerschöpfliche, natürliche Energiequelle



Tarek Kekli, geboren in Tunesien, war bis 2005 Mitarbeiter beim Bio-Großhändler Weiling in Coesfeld. Im Anschluss ist er zurück nach Tunesien gegangen. Dort hat er sich dann - mit dem Erfahrungsschatz aus 10-jähriger Betriebszugehörigkeit bei Weiling, auf den Weg gemacht, um eine sinnvolle Tätigkeit in Tunesien zu suchen.

Dabei ist er auf eine geografische Besonderheit im Süden Tunesiens gestoßen, wo in der Stadt El Hamma unterirdische heiße Quellen existieren, die sich regenerativ aus einem unterirdischen Strom speisen. Mit Hilfe des heißen Wassers (Geothermie) konnte er ein großes Foliengewächshaus für den Tomatenanbau entwickeln und nutzt das Wasser sowohl zum Heizen in den kalten Wüstennächten als auch zur Tröpfchenbewässerung der Tomaten. Aufgrund der hohen Mineralität des Quellwassers entstehen geschmacklich herausragende Produkte.

Seit 2016 ist der Betrieb Demeter-zertifiziert. Besonders hervorzuheben sind die intensive Kompostarbeit und die eigene Jungpflanzenaufzucht. Von Jahr zu Jahr wird der Traum der Oase ein Stückchen realistischer, durch Ziegen, Palmen, Olivenbäume, Zwischenkulturen und einer sich immer weiter entwickelnden Fruchtbarkeit des Bodens.

www.bioladen.de/tareksoase

Art des Betriebes	Einzelunternehmen
Anbaufläche	3,8 Hektar
Herkunft	Tunesien
Bio-Zertifizierung	Demeter



Produkte	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Tomaten, versch. Sorten	X	X	X	X	X							
Pfirsiche					X							
Aprikosen				X	X							

Gratinierter Nudel-Gemüse-Pfanne



ZUTATEN

400 g Farfalle tricolore
 500 g Spinat · 400 g Cherrytomaten
 100 g Zwiebeln · 2 Knoblauchzehen · 4 EL Olivenöl
 150 g Ziegen-Feta, gewürfelt · Meersalz · Pfeffer · 50 g Pecorino, geraspelt · 1 EL Thymian, gehackt · 30 g Butter

ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Dann den Spinat putzen, gründlich waschen, die Stiele entfernen und abtropfen lassen. Die Cherrytomaten waschen und halbieren.
2. Zwiebeln und Knoblauch putzen und fein würfeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Beides darin andünsten, Spinat dazugeben und kurz zusammenfallen lassen.
3. Die Tomaten dazugeben, kurz mitdünsten und alles salzen und pfeffern. Nudeln und Feta zugeben, vermischen und in eine gefettete flache Auflaufform füllen.
4. Mit Pecorino, Thymian und Butterflöckchen bestreuen.
5. Im Backofen bei 200° ca. 15 bis 20 Minuten gratinieren.

Guten Appetit!

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