

Kulinarische Alleskönnerin.

SOMMER (JULI/ AUGUST 2016)

PRODUKT DES MONATS!

ab jetzt: **PRODUKT DES MONATS (JULI + AUGUST)**: Landjäger.
Lecker und super praktisch für unterwegs. Beim Kauf von zwei Paar gibt es eine Bioland Brezel oder ein Bioland Laugenbrötchen gratis dazu.



16.07. **ÖKOLAND GRILLTAG.**
Probieren Sie die Bioland Grill-Würstchen – aus tiergerechter Haltung, klimaneutral produziert und sehr lecker.



22.07. **KOKOSPRODUKTE VON DR GOERG.** Hocharomatische Produkte aus Kokos, die im Erzeugerland schonend angebaut und roh verarbeitet werden. Die ökologische Erzeugung und die Sicherung von Sozialstandards in den Herkunftsländern sorgt für fairen Handel durch und durch.



23.07. Die Köchin der Davert Mühle, Frau Krauss-Selinger überrascht mit neuen **GETREIDE-GEMÜSE-KOMBINATIONEN** und leckeren Desserts.



Jeden Mittwoch im August:

GELDSPARTAG –10% Rabatt auf das ganze Sortiment!
(Außer Heitheke, Bücher, Aktions- und Dauertiefpreise).

10%

Jeden Mittwoch im August:

ELISZI 'S KINDERKARUSSELL für alle!



01. bis 05.08. **TOMATENWOCHE IN DER HOFLIEFERANT-KÜCHE.**

Es gibt jeden Tag ein leckeres, tomatiges Gericht.



06.08. **HOFLIEFERANT-KOCH HERBERT JRG** grillt mit den Gaumenfreunden – natürlich auch Tomaten und mehr...



Weitere Angebote finden Sie unter www.hoflieferant-munz.de und www.biomarkt-organix.de



NEWSLETTER SOMMER 2016

Mit leckerem Rezept von Kochstar Surdham Gb!

Früher nannte man sie Liebesapfel, Goldapfel (auf italienisch: pomo d'oro) oder Paradiesapfel aber ein Apfel ist sie nicht. In unserer Gemüseabteilung hat sie ihren festen Platz aber botanisch betrachtet ist sie kein Gemüse, sondern ein (Beeren-) Obst. Die Rede ist von der Tomate und eines ist für uns absolut sicher: Die kulinarische Allesknnerin ist einfach das perfekte Sommergemüse. Die leckersten Sorten und einige Anregungen zu deren Verwendung haben wir für Sie in diesem Newsletter zusammengetragen.

Viel Spaß beim Lesen und guten Appetit wünschen Ihnen Margret und Christof Tenta und das Team von Organix

KURZ & KNACKIG

Südamerikanische Schwaben.

In Deutschland ist die Tomate erst seit etwa 1900 als Lebensmittel bekannt und stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika. Die Tomaten in der Organix Gemüseabteilung haben es da zum Glück nicht so weit. Sie kommen ausnahmslos von unseren Bioland- und Demeterbetrieben aus der Nachbarschaft. Ganz genau von den Demeter-Gärtnereien Willmann in Ingersheim und Sing aus dem benachbarten Pleidelsheim, dem Bioland Gemüsehof Hörz aus Filderstadt-Bonlanden und der Bioland-Gärtnerei Gaiser in der Nähe von Tübingen. Alle Tomaten enthalten relativ viel Vitamin C sowie Vitamin B1, B2 und Vitamin A, dazu viele Mineralstoffe wie Kalium und Spurenelemente. In Form und Aroma unterscheiden sie sich dagegen deutlich.



Cherrytomaten (Sorten: Aranca, Dattelinos, Plum, Ruthje, Trilly). Sehr aromatisch, je nach Sorte süßlich (Plum, Dattelinos, Trilly) bis kräftig (Aranca und Ruthje). Passt in jede Vesperdose, ist aber auch perfekt für Spießchen mit Büffelmozzarella oder als I-Tüpfelchen auf Salaten und Käseplatten. Gegrillt eine wahres Feuerwerk an Aromen und roh ein gesundes Naschwerk.

Gelbe und rote Eiertomaten. Mild-aromatisch, mit wenig Säure und feiner Süße. In einem Caprese (Tomate-Mozzarella mit frischem Basilikum) oder in einer zweifarbigen Tomatenquiche nicht nur optisch ein Highlight. Auch sehr gut für Bruschetta, Tomatensalat oder zum Überbacken geeignet.

Aromatomaten (Sorten: Baylee und Campari). Kleine Frucht, großer Geschmack. Aromatomaten eignen sich besonders gut für Salate, auch mit Mozzarella. Ihr intensives Aroma kommt aber auch in Tomaten-Chutney, Brotaufstrich und Bruschetta voll zur Geltung und gibt Tomatensoße und -suppe einen herrlich vollen Geschmack.

San Marzano. In Italien der Klassiker für Caprese. Die feste, kräftige Tomate lässt sich wunderbar zu Salat verarbeiten. Dank geringer Säure und leicht süßlichem Geschmack ist sie auch hervorragend zum Einkochen geeignet; eine tolle Idee, um sich ein bisschen Sommergefühl in die kalte Jahreszeit mitzunehmen.

Strauchtomaten. Alleskönner und ein Klassiker für Pizza, Quiches und Aufläufe aber auch für Tomatensalat sowie Suppen und Soßen. Da sie am Strauch geerntet werden, halten sie sich sehr gut und können daher auch auf Vorrat eingekauft werden. Festes Fruchtfleisch mit etwas mehr Säure und tollem Duft.



Fleischtomaten (Sorten: Arawak, Russe, Ochsenherzen). Fleischtomaten haben eine dünne Haut, ein sehr zartes, saftiges Fruchtfleisch, und einen feinen, ausgewogenen Geschmack. Die aromatische Feinschmeckertomate eignet sich gut zum Füllen und Überbacken, schmeckt aber auch roh auf einer Scheibe Brot einfach oberlecker.

Grüne Zebratomaten & Berner Rosen.

Etwas exotische, sehr dünnhäutige Tomaten mit kräftigem Aroma für echte Tomatenliebhaber. Die Zebratomaten können auch grün verzehrt werden, die Berner Rosen gehören zu den Fleischtomaten und schmecken sehr gut gefüllt und überbacken. Unbedingt mal probieren!

Gefüllte Ochsenherzen (aus Surdham Göbs „Meine vegane Küche“)

4 große Ochsenherzen-Tomaten
(oder Arawak oder mittelgroße Russe)
8 EL Olivenöl, Salz
80 g trockenes Weißbrot
1 kleine Zucchini
8 Champignons
¼ Bund Thymian
1 Zweig Salbei
1 Bund glatte Petersilie



Von den Tomaten das obere Viertel quer zum Stielansatz abschneiden. Mit einem spitzen Löffel das Fruchtfleisch herauslösen, ohne dabei die Schale zu verletzen.

Die Tomaten mit der offenen Seite nach oben in eine feuerfeste Form setzen. Das Fruchtfleisch mit Öl und Salz fein pürieren und das Brot darin einweichen. Die Zucchini in Streifen schneiden; die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Beides in Öl anbraten. Wenn sie fast gar sind, zum eingeweichten Brot geben. Die Kräuter fein schneiden und zur Brotfüllung geben, mit Salz abschmecken.

Die Tomaten damit füllen und mit ein wenig Olivenöl bestreichen.

Im Backofen bei 220°C 8-12 Min. backen und heiß servieren.