

Die knackige Fülle geniessen

Vor Ostern haben wir eine schöne Nachricht erhalten: Die Apfelernte im vergangenen Jahr war so reichhaltig, dass es jetzt noch viele Demeter-Äpfel gibt. Und was heisst das? Es darf herzhaft zugelangt werden ...

Nicht ohne Grund ein Klassiker

So ein Lager ist eine wunderbare Sache – doch es muss auch für die Früchte oder das Gemüse stimmen. Kirschen oder Peterli über Wochen unverarbeitet zu lagern ... das wäre definitiv keine gute Idee. Doch Rüebli oder eben Äpfel und zum Beispiel auch Kartoffeln gehören zu den «Lager-Klassikern» in der Schweiz. Sie bereichern unseren Menüplan fast rund ums Jahr und gerade die Äpfel bieten knackig-frische Freude für Gross und Klein. Einfach hineinbeissen, wenn der kleine Hunger kommt, Znüni machen, Kuchen backen, ...

Fülle und Genuss von hier

Ihre BioBouquet-Äpfel kommen anfangs Saison jeweils von Sägersers aus unserer Nachbargemeinde Madiswil. Sägersers Ernte ging jedoch wie immer etwa vor Weihnachten zu Ende, darum sind wir wie jedes Jahr auf Demeter-Äpfel von Biofarm aus Huttwil umgestiegen. Dort sind, so haben wir jetzt vernommen, die Lager noch gut gefüllt. Der optimale Zeitpunkt also, um sich in unserem Shop (nochmals) Äpfel zu bestellen!

Viele Lieblingssorten im Angebot

Wir setzen auf saftig-säuerliche Apfelsorten.

Dazu gehören Topaz, Braeburn, Rustica und Natyra. Während wir hier noch viel Auswahl haben, sieht es bei einem anderen «Lager-Klassiker», den Kartoffeln, etwas anders aus. Sie sind gewissermassen der «Gegenpunkt», denn dort sind die heimischen Lagerbestände bereits zur Neige gegangen. Natürlich muss darum nicht auf Kartoffeln verzichtet werden. Stattdessen stellen wir im Laufe der Woche auch bei den mehlig-kochenden Kartoffeln auf Importware um. Und dann wäre da noch die Aussicht auf den eigenen Demeter-Salat ...

Der Eichblattsalat wächst und gedeiht

In der letzten Woche haben Sophie und Hyra Llalloschi gemeinsam den Eichblattsalat unters Regendach gepflanzt. Zwei lange Beete à 26 Meter hat es gegeben. Die beiden Frauen haben fleissig angepackt. Es war Ferienzeit und wie immer hat unser Team die freien Tage gestaffelt genossen. Gärtnerinnen und Gärtner sprechen von «satzweisem Anbau», wenn man einen Satz nach dem anderen pflanzt – vielleicht könnte man hier entsprechend von «satzweisem Ferienbezug» sprechen? So oder so, jetzt ist unser Garten-Team wieder komplett. Mal schauen, wie der Eichblattsalat in der nächsten Zeit gedeiht.

Eine freudreiche Woche wünschen wir Ihnen und immer wieder kleine Genussmomente!

**Herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler und das BioBouquet Team**

Rezeptideen – frisch und fein aus Ihrem BioBouquet:



«Zweistöckige» Zucchetti-Sandwiches Für 2 Personen

Zutaten:

Zucchetti:

1 EL Olivenöl
1 Zucchetti, längs in ca. 5 mm dünne
Scheiben geschnitten
Salz

Ricotta:

250 g Ricotta
½ Bund Oregano, fein geschnitten
Salz, Pfeffer

Brot:

6 Scheiben Vollkorn-Toast

So zubereitet:

Ricotta: mit Oregano verrühren, würzen, beiseitestellen.

Zucchetti: Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Die Zucchettischeiben beidseitig je ca. 3 Min. grillieren, salzen und herausnehmen.

Brot: Toastbrotsscheiben in derselben Pfanne portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. grillieren, herausnehmen.

4 Toastbrotsscheiben mit Ricotta bestreichen, Zucchettischeiben darauflegen.

Je 2 dieser belegten Toastbrotsscheiben aufeinanderstapeln, die übrigen beiden Toastscheiben als Deckel verwenden. Wir wünschen en Guete!



Bruschetta Für 2 Portionen

Zutaten:

2 Tomaten, in Würfeli geschnitten
2 kleine Knoblauchzehen, fein gehackt
wenig Basilikum, gehackt

4-6 Scheiben Baguette
Etwas Butter zum Bestreichen
Salz, Pfeffer

So zubereitet:

Die Tomaten waschen und in Würfeli schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Beides mischen und würzen.

Die Baguette-Scheiben in einer Bratpfanne beidseitig ohne Fett rösten.

Auf einer Seite mit Butter bestreichen.

Die Tomaten-Knoblauch-Mischung darauf verteilen.

Mit Basilikum garnieren.