

## Hallihallo, liebe Avocado!

Gehören Sie zu denjenigen, welche gerne Guacamole essen? Oder ab und zu etwas Avocado in den Salat schnetzeln? Avocados erfreuen sich vielerorts grosser Beliebtheit. Doch jede von ihnen ist (jeden Tag) ein bisschen anders ...

### Viele tolle Namen für eine Beere

*Persea americana* – ist das nicht ein königlich anmutender Name? Tatsächlich ist dies die lateinische Bezeichnung für die Avocado, welche auf Deutsch auch Butterbirne oder Alligatorbirne genannt wird (letzteres tönt wiederum eher gefährlich, finden Sie nicht auch?). Aber ganz gleich unter welchem Namen Sie die Avocado geniessen, keine Avocado ist wie die andere – und jede Beere (genau, Avocados sind Beeren, botanisch gesehen) ist auch immer in einem Veränderungsprozess. Stillstand kennt sie eigentlich nicht. Was heisst das für den Alltag, die Lagerung und den Menüplan?

### Was die Avocado gerne hat

Nehmen wir an, Sie haben sich Avocados bestellt. Jetzt ist Ihr BioBouquet da und Sie holen Ihre grüne Kiste ins Haus oder in die Wohnung. Was wäre nun wichtig? Die *Persea americana* möchte jetzt gerne «persönlich begrüsst» werden. Nicht per Handschlag, aber doch mit den Fingerspitzen. Ist sie fester? Ist sie weicher? Brauchst du noch Zeit? Wann würde ich die Avocado gerne essen? Je nachdem kann man entscheiden, wo und wie lange man die Avocado am besten lagert. Es gibt etwas Spielraum: Der Kühlschrank verlangsamt die weitere Reifung, die warme Küche beschleunigt diese.

### Freude an den Kartoffeln

Was für die Avocado gilt, wird natürlich auch von allen anderen Beeren, Früchten, Salaten und dem Gemüse geschätzt. Direkt auspacken, in Augenschein nehmen und entsprechend lagern sowie einplanen. Manche «Zeitgenossen» sind, was das angeht, sehr ausdauernd und geduldig. Die ungewaschenen Kartoffeln gehören dazu. Diese halten sich (z. B. im Keller gelagert) lange. Ab sofort gibt diese aus Lukas Koloskas Demeter-Ernte und wir liefern Sie Ihnen gerne.

### Sommerzeiten und Winterzeiten

Apropos Lieferung ... vielleicht hat sich jüngst jemand gefragt: Warum ist denn mein Gemüse noch nicht da? Je nach Jahreszeit können sich die gewohnten Lieferzeiten etwas unterscheiden. Im Sommer sind die Touren meist kürzer, im Winter wieder länger. Da braucht es etwas mehr Zeit fürs Packen, man fährt etwas später los und vielleicht kommt noch ein Stau dazu. Zudem gibt es verschiedene Fahrer – die einen sind sehr routiniert und viele Jahre dabei, die anderen noch neuer im Team. Auch das kann noch eine kleine Differenz geben. Falls Sie sich also fragen, warum Ihr Gemüse etwas später kommt als zuletzt üblich, könnte es an der «Winterzeit» liegen.

**Geniessen Sie Ihr BioBouquet und all die vielfältigen Lebensmittel, welche Sie darin finden!**

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



## Guacamole – ein Avocado-Dip aus Mexiko

Für 4 Portionen

### Zutaten:

2 sehr reife (weiche) Avocados	½ Bund Koriander
1 Knoblauchzehe	3 EL Limettensaft
1 roter Chili	¾ TL Salz

### So zubereitet:

Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und dieses mit einer Gabel zerdrücken.

Den Knoblauch schälen und zur Avocadomasse pressen.

Den Chili entkernen und fein hacken.

Den Koriander waschen, trockentupfen und fein schneiden.

Alles zur Avocadomasse geben, Limettensaft daruntermischen und salzen.

### Tipp:

Die Guacamole ist ein schneller, einfacher und sehr feiner Dip, welcher noch dazu viele wichtige Nährstoffe enthält. Die Guacamole passt gut zu mit frischem Gemüse gefüllten Wraps oder Tortilla Chips. Ideal für einen Fernweh-Abend zuhause!



## Omelette mit Champignons und Tomaten

Für 2 Portionen

### Zutaten:

250 g Champignons	4 Eier
2 Tomaten (oder mehrere Cherry-Tomaten)	50 g geriebener Gouda
1 kleine Zwiebel	Salz, Pfeffer
	1 EL Öl

### So zubereitet:

Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Pilze putzen und die Stiele abschneiden, je nach Grösse halbieren oder vierteln.

Die Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze abschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.

In einer Schüssel die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen.

Die Pilze bei starker Hitze 3 Min. braten.

Zwiebel und Tomaten hinzugeben und bei mittlerer Hitze 2 Min. braten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Ei-Mischung in die Bratpfanne geben und mit dem Käse bestreuen. Bei mittlerer Hitze stocken lassen. Das Omelett mit einem Pfannenwender in der Mitte zusammenklappen und sofort servieren.