

Immer wieder genau hinschauen

Wird es heute sonnig? Wie weit sind die Rondini? Haben die Kürbisse genug Wasser? Gärtnern heisst, genau hinzuschauen. Beim BioBouquet beschränkt sich das nicht nur aufs Feld und aufs Gewächshaus, sondern geht weiter über die Sortimentsplanung, das Packen, Liefern und bis hin auf Ihren Küchentisch ...

Bitte melden Sie sich ungeniert ...

Immer dienstags und donnerstags am Morgen sind sie am Werk: die BioBouquet-Packerinnen. Sorgfältig verstauen die Frauen Gemüse, Salate und Früchte in Ihren Kisten. Dabei achten sie darauf, dass nur einwandfreie Lebensmittel den Betrieb verlassen. Dennoch kann es einmal passieren, dass etwas nicht mehr gut ist, wenn es in Ihrer Küche ankommt. Für diesen Fall haben wir eine Bitte: Geben Sie uns ungeniert Bescheid. Wir vergüten Ihnen diesen Ausfall selbstverständlich.

... und machen Sie den Check

Am besten ist es, wenn Sie Ihre Kiste so bald als möglich auspacken. Prüfen Sie die Lebensmittel dabei genau, damit Sie es sofort merken, wenn die Qualität einmal nicht ganz stimmt. Gut ist es, beim Auspacken auch gleich Triage zu machen: Was kann ich länger lagern, was sollte besser bald gegessen werden? So können Sie die Frische am längsten geniessen.

Sitzt Ihr Abo so gut wie Ihr Lieblingsschuh?

Von Zeit zu Zeit lohnt es sich vielleicht auch, einmal wieder Ihre ganze grüne Kiste in Augenschein zu nehmen: Passt Ihr aktuelles BioBouquet noch genau zu Ihren Wünschen?

Drei Möglichkeiten haben Sie, um Ihr Abo perfekt auf Ihren Alltag abzustimmen:

- Sie haben Ihr Abo gewählt und auf einer Ausschlusskarte vermerkt, welche Gemüse Sie nicht gerne haben? Perfekt. Ihr BioBouquet ist ein Selbstläufer und Sie müssen lediglich Ihre Kiste in die Küche tragen, auspacken und geniessen.
- Sie haben Ihr Abo gewählt, ggf. die Ausschlusskarte ausgefüllt – und möchten Ihre Lieferung für die kommende Woche noch selbst anpassen? Kein Problem. Loggen Sie sich einfach zwischen Freitagnachmittag und Sonntagabend im E-Shop ein. Dort sehen Sie Ihre nächste Lieferung im Detail und können Sie nach Belieben anpassen.
- Sie wünschen sich grösstmögliche Flexibilität und würden gern einfach nach Herzenslust und von zuhause aus einkaufen? Löschen Sie Ihr Abo – dafür melden Sie sich bitte bei uns – und wählen Sie im E-Shop ganz individuell aus, was wir Ihnen in der Folgeweche liefern dürfen.

Gerne sind wir für Sie da, wenn Sie Fragen zu Ihrem Abo oder dem E-Shop haben: Damit weiterhin alles sitzt, passt und Freude macht.

Wir wünschen Ihnen viele genussreiche Mahlzeiten aus Ihrer grünen Kiste! Herzliche Grüsse,

**für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

P.S.: E-Shop: www.biobouquet.ch, Login: Kundennummer u. Passwort (PLZ)

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Rüebli, Kürbis und Lauch.

Ihr BioBouquet wünscht en Guete:



Käse-Rüebli-Quiche

Für 3-4 Portionen

Zutaten:

350-400 g Kuchenteig

2 Eier

1 Becher (200 g) Naturjoghurt oder
Sauermilch

200 g Gruyère

300 g Rüebli

3 Knoblauchzehen

1 Prise frisch gemahlener Muskat

1 Prise Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 TL gemahlener oder gestossener
Koriander

2 Prisen Thymianpulver oder frischen
Thymian

Für eine Runde Form von 26-28 cm Durchmesser oder eine mittelgrosse rechteckige Form.

So zubereitet:

Kuchenteig ausrollen und in die eingefettete Form legen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Gruyère auf der Röstiraffel reiben. Rüebli rüsten und ebenfalls raffeln. Knoblauchzehen in sehr feine Scheiben schneiden.

Eier und Joghurt gut verquirlen. Gruyère, Rüebli und Knoblauchscheiben untermischen. Würzen und auf dem Teigboden verteilen.

Käse-Rüebli-Quiche auf der zweituntersten Schiene im Ofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Dazu passt ein bunt gemischter Salat.



Rondini

Ein paar Tipps und Tricks

Rondini sind eine Sorte der Pepo-Kürbisse und somit nahe verwandt mit den Zucchetti.

Anders als Zucchetti eignen sich Rondini nicht zum roh essen.

Bei den vollreifen Rondini, die es gerade gibt, ist die Schale nicht zum Verzehr geeignet – das merken Sie sofort, sie ist hart und kaum zu geniessen.

Rondini vorbereiten:

Zu rüsten gibt's bei den Rondini praktisch nichts. Stiel entfernen und die Rondini kurz mit Wasser abspülen genügt. Dann die Rondini auf ein Holzbrett mit einem feuchten Küchentuch legen und mit einem grossen Küchenmesser in der Mitte durchschneiden-schlagen. Hier ist bei den harten Rondini volle Konzentration gefragt. Dann die Kerne mit einem Löffel aus beiden Rondinihälften herausschaben. Statt in der Mitte durchtrennen, kann man den Rondini auch nur den „Deckel“ abschneiden-schlagen und diesen später auf die gefüllte Kugel setzen.

Rondini zubereiten und servieren:

Sie können Rondini wahlweise in einer Pfanne dämpfen (ca. 10 Minuten in etwas Wasser) oder im Backofen (ca. 20 Minuten bei 200°C in etwas Wasser) zubereiten. Auch eine Kombination ist möglich: Im Dampf garen und im Ofen kurz überbacken. Rohe oder vorgegarte Rondini lassen sich wunderbar mit Hackfleischsauce, Kräuterquark oder Tomaten- und Fetawürfeln füllen und überbacken.