

Frisch auf dem Land und in der Stadt

Während bei uns auf dem Betrieb das Gemüse wächst und die Kühe grasen, entdecken wir die nächste grosse Stadt: Wir freuen uns, dank einiger Anpassungen in der Routenplanung, neu auch Zürcher Frischefans begrüssen zu dürfen ...

Herzlich willkommen beim BioBouquet

Oha, denken Sie vielleicht, aus dem schönen Kanton Bern nach Zürich? Ja, so antworten wir schmunzelnd, wir haben kürzlich den Sprung gewagt – schliesslich ist knackige Frische überall gefragt. Vier unserer Fahrer werden die neue Tour bedienen und wir freuen uns riesig, jetzt die ersten Zürcher Kundinnen und Kunden beim BioBouquet zu begrüssen. Schön, dass Sie da sind! Und für alle «Alteingesessenen»: Sollten Sie Freunde oder Familie in Zürich haben, welche neugierig (oder womöglich sogar schon ein bisschen neidisch?) auf Ihre grüne Kiste sind – einer Empfehlung steht nun nichts mehr im Weg.

Mal drinnen und mal draussen

Doch ob Stadt oder Land, wir freuen uns jede Woche Sie *alle* beliefern zu dürfen. Es ist uns wichtig, Touren optimal zu planen und Wegstrecken kurz zu halten. Eine Lieferung zum Beispiel nach Zürich, Basel oder Bern wird möglich, weil die Strecken innerhalb der Stadt oft sehr kurz sind. Während wir die Details planen (das braucht Zeit am Compi, danach geht es wieder raus aufs Feld), schweift der Blick manchmal durchs Fenster. Da gibt es zurzeit nicht nur Gemüse und Salate, sondern auch Kühe zu sehen ...

Es muht auf unserem Land

Unser Nachbar Martin Schmid nutzt jeweils unsere Wiese. Er macht Heu und Silo – und jetzt hat er uns mal wieder ein paar Tiere vorbeigebracht. Sechs Aufzuchtrinder und trächtige Kühe (welche nicht mehr gemolken werden) grasen gerade auf unserem Land. In früheren Jahren war einmal eine «Ausbrecher-Königin» dabei, diese hielt uns recht auf Trab. Aber diesmal läuft – bisher – alles friedlich und die Tiere scheinen sehr zufrieden zu sein. Sie bleiben nun, bis das Gras abgefressen ist, und beleben neben Gemüse, Salaten und natürlich den Menschen, welche das BioBouquet ausmachen, unseren Betrieb.

Ihr Wochenblatt gibt's auch digital

Es macht viel Freude, Ihnen Woche für Woche erzählen zu dürfen, was rund um Ihre grüne Kiste passiert. Man hört, dass das Wochenblatt vielerorts gerne Platz findet auf dem Küchen- oder sogar dem Nachttisch. Für alle diejenigen, die lieber digital lesen, gibt es auch eine PDF-Version, welche per Mail zu Ihnen kommt. Wünschen Sie sich das Wochenblatt per Mail statt ausgedruckt? Sehr gerne nehmen wir Sie auf den Verteiler. Bitte geben Sie uns einfach kurz Bescheid (info@biobouquet.ch).

Wir wünschen Ihnen immer wieder genuss- und freudvolle Momente in Ihrer Woche und bei allem, was bei Ihnen gerade so ansteht.

Herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler und Ihr BioBouquet Team

Frisches direkt aus Ihrem BioBouquet:



Gemüse-Nuggets mit Dip
Für 3 Portionen

Zutaten:

600 g Romanesco (und/oder Broccoli,
Blumenkohl)

Salzwasser, siedend

2 Eier

0.75 TL Salz

200 g Paniermehl

2-3 EL Rapsöl

Für die Dips:

100 g Quark

Petersilie ODER Currypulver und Sesam

ODER Meerrettich aus dem Glas

So zubereitet:

Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Von dem Gemüse die Blätter abschneiden und beiseitestellen.

Das Gemüse in Röschen teilen und den Strunk in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Stücke mit den Blättern im Salzwasser etwa 8 Minuten knapp weichkochen und abtropfen.

Die Eier in einem tiefen Teller verklopfen und salzen.

Das Paniermehl in einen tiefen Teller geben.

Die Röschen, die Blätter und die Scheiben zuerst in Ei, dann im Paniermehl wenden.

Die Panade etwas andrücken und das Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Die Panade mit dem Rapsöl beträufeln.

In der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens etwa 25 Minuten knusprig backen.

Für die Dips: Quark und Lieblingszutaten vermengen, würzen und zum Gemüse servieren.

Wir wünschen en Guete!

Info:

Dieses Rezept stammt (in minim angepasster Form) aus dem Kochbuch «Hofsaison – Herbst» von Claudia Schilling (Friedrich Reinhardt Verlag).