



Ihr BioBouquet passt sich Ihrer Woche an

Unsere Gärtnerinnen und Gärtner, das Team im Büro, die Packerinnen und die Fahrer: Sie alle arbeiten mit Herz, Kopf und Hand daran, dass Ihr BioBouquet Ihnen immer Freude macht. Was genau Sie aus Ihrer grünen Kiste jeweils auspacken, ist dabei so individuell wie Sie und Ihre Woche ...

BioBouquet Klein, Mittel, Gross & mehr ...

Sie haben da zwei kleine Fussballspieler, die jeweils hungrig an den Tisch stürmen, oder Sie leben zu zweit, allein, in einer WG ... Ganz gleich, mit wem Sie kochen und geniessen: Das BioBouquet passt sich flexibel Ihrer Woche und Ihrem Haushalt an. Bei den Abo-Grössen haben Sie die Wahl zwischen BioBouquet Klein, Mittel, Gross und Piccolo. Dazu gibt es auch noch das Mutter-Kind-Abo – für diejenigen mit Baby oder Babybauch.

... oder lieber Schweizer Regio?

Von Zeit zu Zeit lohnt es sich, hinzuschauen und zu prüfen, ob die aktuelle Abo-Grösse noch optimal zu Ihrer Woche passt. Melden Sie es uns gerne, wenn Sie Anpassungen an Ihrem Abo machen möchten. Übrigens, auch für diejenigen, die auf Regionales setzen, ist etwas dabei: Abonnieren Sie unsere Regio-Kiste und geniessen Sie ausschliesslich von der einheimischen Bio-Ernte.

Ab Freitagmittag hat der E-Shop geöffnet

Anpassungen sind natürlich nicht nur bei der Abo-Grösse möglich. Jede Woche haben Sie die Möglichkeit, unseren Vorschlag einzusehen und diesen nach Herzenslust zu ändern. Der E-Shop hat jeweils **ab Freitagmittag und bis Montagmorgen um 7 Uhr** geöffnet. Wenn Sie noch nicht im E-Shop waren, erhalten Sie am

Sonntag ein Erinnerungs-Mail. Sollte dieses Erinnerungs-Mail ausbleiben: Der E-Shop hat dennoch jedes Wochenende für Sie geöffnet. Loggen Sie sich einfach ein (siehe Rückseite) und passen Sie Ihre Lieferung an.

Nach Herzenslust einkaufen auch ohne Abo

Und was ist, wenn Sie Ihre Bestellung bereits am Freitagabend angepasst haben – und Ihnen dann am Sonntag einfällt, dass in der nächsten Woche ja noch Besuch kommt? Keine Sorge, Sie können Ihre Bestellung im E-Shop auch mehrfach anpassen und noch knackig-frisches Gemüse für das Essen mit Ihren Gästen bestellen. Im E-Shop ist es darüber hinaus jetzt wieder möglich, ganz ohne Abo zu bestellen.

Die Winterkresse ahnt den Frühling

Ja, es ist noch Winter, und viele von uns sind mit Schal und Kappe unterwegs. Doch eine scheint den ersten Frühlingsimpuls bereits gespürt zu haben: Die Winterkresse hat uns in den letzten Tagen wirklich überrascht. Während sie im November, Dezember und zu Beginn des Jahres etwas kläglich dastand, ist sie nun mit einem Mal grüner, kräftiger, grösser. Welch' eine Freude! Eine erste Ernte gibt es bereits in Ihren BioBouquets. Geniessen Sie das frische Grün!

Wir wünschen Ihnen allzeit viel Freude mit Ihrem BioBouquet und freuen uns sehr, Sie zu unseren Kundinnen und Kunden zählen zu dürfen!

Herzliche Grüsse von Gerhard Bühler und dem BioBouquet-Team

Zum E-Shop:

Den E-Shop erreichen Sie über www.biobouquet.ch – Login: E-Mail-Adresse und Passwort.
Bei Fragen sind wir gerne für Sie da: info@biobouquet.ch / 062 958 50 60.

Frische, feine Küche aus Ihrem BioBouquet:



Grillierter Butternuss-Kürbis mit Büffelmozzarella für 4 Portionen als Vorspeise

Zutaten:

250 g Butternuss (gerüstet)	4 EL Olivenöl
100 g Rucola	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Büffelmozzarella (à 125 g)	2 EL Balsamico
	1 TL flüssiger Blütenhonig

So zubereitet:

Den Butternuss-Kürbis rüsten (s.u.) und in dünne Scheiben schneiden.
Die Scheiben mit etwas Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Scheiben bei mittlerer Hitze in der Grillpfanne oder auf dem Grill beidseitig 2–3 Minuten grillieren.
Dann abkühlen lassen.

Den Rucola waschen, rüsten, portionieren und auf vier Teller geben.
Den Butternuss-Kürbis darauf verteilen.
Den Mozzarella in Stücke schneiden und auf dem Butternuss-Kürbis anrichten.
Alles mit dem restlichem Öl, dem Balsamico-Essig und dem Honig beträufeln.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Zur «Schale-Frage»:

Mit Schale oder ohne? Lassen Sie über diese Frage doch Ihren Gaumen entscheiden.
Der Butternuss-Kürbis kann auch mit Schale gegessen werden, jedoch zerfällt seine Schale nicht so sehr, wie z.B. diejenige des Orangen Knirpses. Vielleicht machen Sie in dieser Woche Ihren persönlichen Test und probieren (wieder) einmal aus?