

Schon klopft Weihnachten an die Türen

Die einen können es kaum erwarten, dass es endlich losgeht, und die anderen sind gerade oft im Stress. Denn bevor gefeiert werden kann, ist ja noch so viel zu erledigen. Umso schöner, wenn uns die Natur einen Moment der Ruhe schenkt ...

Einen Augenblick innehalten ...

Eine Lego-Ritterburg, Zauberutensilien oder das neue Lieblingsbuch: Gut möglich, dass im Moment diejenigen mit den noch kleinen Füßen und den grossen Wünschen die meiste Vorfreude verspüren. Gerade in all dem Trubel, den wir – als diejenigen, die eher im Organisationsteam spielen – haben, freuen wir uns über einen Moment der Einkehr. Bei uns bietet sich ein Gang zum «Stallbänkli» an.

... unter den Schwarzerlen beim Stallbänkli

Früher hat der Bauer im Kuhstall das Stallbänkli gehabt. Dort konnte er ab und zu für einen Moment sitzen, den Kühen zuschauen und die Dinge geschehen lassen. Zwar haben wir beim BioBouquet keinen Stall und keine Kühe, aber ein solches Bänkli gibt es auch bei uns. Es steht am Rand des Grundstücks unter drei Schwarzerlen. Im Moment ist es eingeschnitten – lange verweilen möchte man nicht. Aber die Natur, die in der Winterpause ist, schenkt uns dennoch etwas Ruhe und

einen frischen Blick. Auf unserer Webseite zeigen wir Ihnen gerne eins, zwei Bilder.

Gemeinsam bei Tisch

Vielleicht zaubern Sie während der Feiertage ein feines Mahl für Familie oder Freunde. Wenn Sie dann zusammen am Tisch sitzen, miteinander reden und geniessen ... Vielleicht taucht dann die Frage auf, wo denn das feine Gemüse herkommt. Falls Sie in diese Situation kämen, haben wir gedacht, wären es doch gut, Sie hätten etwas da, was beim Vorschwärmen hilft. Darum haben wir Ihnen drei Flyer in Ihre Kiste gepackt. Über neue Abonentinnen und Abonnenten freuen wir uns immer und danken Ihnen herzlich fürs Weitersagen.

Ihr SchlussBouquet – bis im neuen Jahr!

Mit diesem Wochenblatt verabschiedet sich das BioBouquet-Team in die Winterpause. Es hat grosse Freude gemacht, mit Ihnen durchs Jahr zu gehen und wir freuen uns schon aufs 2023 mit Ihnen! Bis dahin ...

... wünschen wir Ihnen genussreiche und freudvolle Festtage
sowie einen gelingenden Start ins neue Jahr!

Herzliche Grüsse von Ihrem BioBouquet-Team:

Markus Baumgartner, Ulrich Braun, Niko Derendinger, Sämi Diener, Franz Dolderer, Lorella Fontanesi, Monika Fuss, Basa Gergely, Theres Gränicher, Beatrice Hauert-Hofer, Andy Kunz, Brigitte Leutloff, Romy Lieberherr-Lüthi, Mevlude Llallosi, Hyra Llallosi, Ramona Mattheus, Ruth Nyffeler, Caroline Plesl, Besim Rahimi, Christian Rentsch, Claudia Richard-Beeler, Corinne Roth, Sepp Rothenbühler, Nadja Steffen, Sabrina Stauffer, Maira Trachsel, Stephan Urben, Peter Widmer, Rita Wirz, Werner Zürcher und Gerhard Bühler.

Dörrbohnen und Sauerkraut – Freude über das traditionelle «Weihnachtsduett»:



Dörrbohnen mit oder ohne Speck

Für 2 Portionen

Zutaten:

60 g Dörrbohnen, eingeweicht	etwas Einweichwasser
10 g Butter	½ EL Bohnenkraut, getrocknet
½ Zwiebel, gehackt	Salz
	nach Belieben: 100 g Kochspeck

So zubereitet:

Die Dörrbohnen **1 Stunde in kaltem Wasser einweichen**, dann abtropfen lassen und etwas Einweichwasser zurückbehalten.

Die Zwiebel schälen, hacken und in Butter andünsten. Nach Belieben Kochspeck in grobe Stücke schneiden und mitdünsten.

Bohnenkraut kurz mitdünsten, die eingeweichten Bohnen beifügen und mit Einweichwasser ablöschen. Mit Salz würzen.

Die Bohnen 40-50 Minuten leicht kochen lassen und ab und zu etwas Einweichwasser nachgiessen. Die Bohnen sollten immer in etwas Flüssigkeit kochen, aber nie darin schwimmen.



Flammkuchen mit Sauerkraut

Für 2-4 Portionen

(je nachdem ob als Mahlzeit, oder zum Apéro)

Zutaten:

1 runder Flammkuchenteig	70 g Greyerzer-Käse
3-4 EL Crème fraîche	1 Zwiebel, grob in Streifen geschnitten
200 g Sauerkraut	Salz, Pfeffer

Eine weitere Zugabe kann sein: 120 g geräucherter Speck, in Streifen geschnitten

So zubereitet:

Das Sauerkraut wärmen.

Die Crème fraîche gleichmässig auf dem Teig verstreichen.

Das Sauerkraut und den geriebenen Käse auf dem Teig verteilen.

Je nachdem auch den Speck hinzugeben.

Zwiebeln ebenfalls verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ca. 10 Minuten bei 250° Grad im Ofen backen.

Tipp: Sauerkraut ist sehr gesund und ein kalorienarmer und fettloser Vitaminspender. Es eignet sich gut als Beilage zu Fleisch, oder auch einmal zum Raclette. Es muss nicht zwingend gekocht werden: Wärmen Sie es nur, statt es zu kochen, bleiben mehr Vitamine erhalten.