

Schon ein Wintertyp, aber ...

Während die einen eigentlich schon wieder den Sommer herbeisehnen, geniessen die anderen die kalten Temperaturen und freuen sich, wenn ihnen die Schneeflocken um die Ohren tanzen. Wie sieht der Federkohl das Ganze?

Brrr, war das kalt

Oft hört man sagen, dass der Federkohl so ein richtiger Wintertyp ist und dass ihm auch strenger Frost nichts anhaben kann. Ein Stück weit stimmt das, der Federkohl begleitet uns tatsächlich durch das Winterhalbjahr und bis ins neue Jahr hinein. Doch auch er bekommt zwischendurch mal «kalte Füsse». Erst neulich, so etwa vor zwei oder drei Wochen, haben wir deshalb eine Erntepause eingelegt. Der Frost hatte dem Federkohl recht zugesetzt.

Vorfreude auf die nächste Runde

Jetzt ist es wieder milder und der Ernte steht nichts mehr im Weg. Wahrscheinlich bereits in der nächsten Woche können wir Ihnen wieder eigenen Demeter-Federkohl einpacken. Übrigens ... dieser bringt auch Sommersonne und Sommererinnerungen mit. Wir hatten ihn im Juni/Juli ausgesät und er hat kräftig Sonne getankt. Das schmeckt man, wenn er auf den Tisch kommt, nicht?

So richtig feiner Lauch und Rosenkohl

Ebenfalls viel Freude und Power schenken uns im Moment der Lauch und der Rosenkohl. Den Lauch haben Simon Schenk und seine Frau Fränzi für Sie angebaut. Gemeinsam mit ihren beiden Kindern und ihrem Team bewirtschaften sie in zweiter Generation ihren Betrieb in Madiswil. Auch der Rosenkohl kommt aus der

Nachbarschaft, nämlich von Urs Ledermann und Kathrin Bischofberger, Knospe-Produzenten aus Bleienbach. Geniessen Sie die heimische Ernte.

Die Avocado-Befragung ...

Im Salat, auf dem Brot, oder als Dip: Die Avocado ist sehr vielfältig und erfreut sich vielerorts grosser Beliebtheit. Damit dem Genuss nichts im Wege steht, ist es wichtig, die Avocado beim Auspacken in Augenschein zu nehmen, zu befühlen – wie weich oder hart ist sie im Moment – und ein kleines Interview zu machen. Wie reif bist du? Wie viel Zeit brauchst du noch? Auch selbst gehört man zur Befragung dazu. Wann würde ich die Avocado gerne essen?

... und die passende Lagerung

Den Reifeprozess der Avocado kann man etwas verlangsamen, wenn man sie im Kühlschrank lagert. Will man den Reifeprozess hingegen beschleunigen, eignet sich die Fruchtschale am besten. So lässt sich der Abstimmungsprozess Avocado-Menüplan gestalten. Sollten einmal Avocados bei Ihnen ankommen, welche den Qualitätscheck beim Auspacken nicht bestehen, melden Sie uns dies bitte ungeniert. Das gilt natürlich auch für alle anderen Früchte, Gemüse und Salate. Wir vergüten Ihnen den Betrag.

**Eine genussreiche, nicht zu hektische Woche wünschen wir Ihnen
und senden herzliche Grüsse,**

Gerhard Bühler und das BioBouquet Team

Herzhafte Küche frisch aus Ihrem BioBouquet:



Lauch-Quiche mit Käse Für 4 Portionen

Zutaten:

Kuchenteig:

200 g Mehl
75 g gesalzene Butter, in Stücken, kalt
1 dl Wasser
1 EL gesalzene Butter

Füllung/Belag:

1 Zwiebel, fein gehackt
500 g Lauch, in feinen Streifen
4 Eier
2 dl Vollrahm
200 g Hartkäse, gerieben
1 TL Salz
wenig Cayennepfeffer

So zubereitet:

Teig zubereiten:

Mehl und Butter (in Stücken) in einer Schüssel von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben.

Wasser dazu giessen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten.

Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

Füllung/Belag vorbereiten:

Butter (ca. 1 EL) in einer Pfanne warm werden lassen.

Zwiebel und Lauch ca. 5 Min. andämpfen, etwas abkühlen.

Eier, Rahm und Käse verrühren, würzen, mit dem Lauch mischen.

In die Form (ca. 24 cm Ø) geben:

Teig auf wenig Mehl rund (ca. 30 cm Ø) auswallen, in die vorbereitete Form (Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet) legen.

Boden mit einer Gabel dicht einstechen.

Lauchmasse darauf verteilen.

Backen:

ca. 40 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen und geniessen.

Tipp:

Schneller geht's mit einem gekauften ausgewallten Kuchenteig (ca. 32 cm Ø). Vielleicht einmal in der Dinkelvariante? Wir wünschen en Guete.