

Von Wollsocken, Regenschirmen und Lieblingsgemüse

Grau, nass und kalt – gerade zeigt sich der November von seiner «Bilderbuch-Seite». Da braucht es nicht nur die passende Ausrüstung, sondern es tut doch jetzt auch besonders gut, sich sorgsam ums Wohlergehen zu kümmern. Das Schöne an Ihrem BioBouquet: Es passt sich ganz dem an, was Sie sich jetzt wünschen ...

Wintergemüse mit Sommergrüssen?

Sie gehören ganz fest zum Sommer: Tomaten, Gurken und Zucchini. Doch jetzt geht es langsam auf den Winter zu ... Freuen Sie sich da – so lange wie nur möglich – über diese Sommerboten? Oder sagen Sie sich: «Nein, jetzt ist die Tomaten-Zeit vorbei.» Falls das zweite für Sie zutrifft, melden Sie uns Ihre Sommergemüse-Pause einfach per Mail oder Telefon. In der von Ihnen angegebenen Zeit (Kalenderwochen) erhalten Sie dann keine Tomaten, Gurken, Zucchini oder ähnliche Gemüse mehr.

Einmal entscheiden oder ganz flexibel sein

Ihren Wunsch erfassen wir als «saisonalen Ausschluss» und Sie müssen sich dann nicht mehr darum kümmern. Für die spontanen Köchinnen und Köche gibt es aber noch eine zweite Möglichkeit. Denn mit dem E-Shop können Sie sich auch sagen: «Ach was, ich entscheide lieber von Woche zu Woche, worauf ich Lust habe.» Ganz wie Sie sich das wünschen und wie es in Ihren Alltag passt!

Fixfertige Frische oder selbst zubereiten

Leuchtend violett-rote Randen dürfen auch beim BioBouquet nicht fehlen. Es gibt sie roh, gekocht – und zum ersten Mal in diesem Herbst auch als «schüsselfertigen» Salat. Er ist

super für die schnelle Küche, denn man spart das Rüsten und kann sofort geniessen. Melden Sie sich, wenn Sie eine der drei Variationen (roh, gekocht, Salat) ausschliessen möchten. Für alle Ausschlüsse gilt: Wählen Sie einfach den Weg Post/Mail/Telefon, der für Sie am besten passt.

Ein neuer Versuch nach vielen Jahren ...

Mit viel Freude wagten wir uns im letzten Frühling und nach vielen Jahren Anbaupause wieder einmal an die anspruchsvolle Rosenkohl-Kultur. Jetzt war es richtig schön zu sehen, wie gut er herauskommen ist. Denn dank des warmen und langen Sommers ist unser Rosenkohl prächtig gediehen.

... und gemeinsame Freude

Natürlich wollen wir diese Freude mit Ihnen teilen und bieten die Ernte aus diesem kleinen Versuch im Abverkauf an. Gut, dass es diese Abverkaufs-Möglichkeit in unserem E-Shop gibt – dort haben sich viele von Ihnen bereits eine Portion vom Rosenkohl aus eigenem Anbau bestellt. Aber auch alle anderen dürfen sich in voraussichtlich 14 Tagen über den knackigen Kohl freuen. Er wird dann in gewohnt guter Qualität von Müllers kommen, welche viel grössere Mengen anbauen als sie unser diesjähriger Versuch hergibt.

Ihnen wünschen wir eine gelingende Woche und grüssen Sie herzlich,

**für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Federkohl, Rübli, Fenchel oder Broccoli.

Feine Omeletten aus Ihrem BioBouquet:

Den Spinat vorbereiten:

Unser Spinat kommt von Familie Traub aus dem Reusstal und wird dort sorgsam mit der Hand geerntet. Weil er sich so viel besser lagert, kommt er als ganze Pflanze statt als lose Blätter zu Ihnen.

Als Vorbereitung zum Kochen einfach zunächst die kleinen Wurzelchen abschneiden. Dann den Spinat in reichlich kaltem Wasser waschen (so oft das Wasser wechseln, bis kein Sand und keine Erde mehr ausgewaschen werden) und rüsten.

Extra-Tipp: Die kleinen Stängel von den Spinatblättern enthalten Ballaststoffe. Diese also gerne mitessen und nicht, wie in der Gourmet-Küche, herauszupfen.



Omeletten mit Blattspinat-Pilzfüllung

Für 4 Portionen

Zutaten:

Omeletten:

8 Eier
300 g Mehl
2½ dl Milch
2½ dl Wasser
½ TL Salz

Füllung:

600 g Blattspinat
250 g Schinken
400 g Champignons
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
Muskatnuss, gerieben
Öl, zum Braten

So zubereitet:

Für den Omelettenteig alle Zutaten miteinander verrühren und den Teig eine halbe Stunde stehen lassen.

Den BioBouquet-Blattspinat rüsten und waschen gemäss obenstehenden Tipps abtropfen lassen und beiseitestellen.

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, beiseitestellen.

Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Den Schinken in Würfelchen schneiden. Beides zusammen mit etwas Öl in der Bratpfanne kurz andünsten.

Die Champignons dazugeben und den Knoblauch gepresst unter die Zwiebeln und den Schinken mischen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Den Blattspinat untermischen und alles zusammen rund 10-15 Minuten dünsten. So lange auf der warmen Platte stehen lassen, bis die Omeletten ausgebacken sind.

In einer Bratpfanne wenig Öl erhitzen und eine grosse Schöpfkelle Omelettenteig ins heisse Öl geben. Schön auslaufen lassen, dass es ein rundes Omelett gibt. Die Omeletten beidseitig goldbraun ausbacken. Ein Tipp: Insgesamt schneller geht es, wenn man in zwei Bratpfannen parallel arbeitet.

Die ausgebackenen Omeletten auf einem Teller sammeln und im Ofen bei 70°C warm stellen.

Vor dem Servieren die Füllung mit den Gewürzen noch mal abschmecken. Die Füllung dann in die Omeletten einwickeln und servieren. En Guete!