

## Eine Portion Frühling, bitte

Draussen sitzen, im Garten graben, mit dem Velo durch den Wald brausen und endlich weniger anziehen müssen: Die sonnig-warmen Tage der letzten Woche waren eine wahre Frühjahrs-Kur. Jetzt kommt noch ein weiterer Frühlings-Genuss hinzu. Er stammt aus Werthenstein, von der Familie Renggli ...

### Alles neu macht der ... März

Stellen Sie sich das vor: 66 Jahre lang hat Walter Renggli in seinem Bauernhaus im Luzernischen Werthenstein gelebt. Jetzt standen mit einem Mal die Zügelkisten in den Fluren. Denn Walter und seine Frau Clara sind ins frisch renovierte Stöckli gezogen und haben im grossen Bauernhaus Platz gemacht für die Jungen. Mit der Übergabe des Hofes an den Sohn und seine Familie – wir gratulieren herzlich zur Geburt des kleinen Noah! – hat für alle ein neuer Abschnitt begonnen.

### Auf den Bärlauch ist Verlass

Während sich auf dem Hof also einiges verändert hat, bleibt anderes bestehen: Seit vielen Jahren liefern uns die Rengglis von dem Bärlauch, der auf ihren Wiesen in Hülle und Fülle gedeiht. Jetzt war es wieder Zeit für die Ernte und Rengglis haben sich mit den Scheren ans Werk gemacht und das zarte Grün von Hand geschnitten. Eine aufwändige Sache, die es aber allemal wert ist: Freuen Sie sich über den würzigen Frühlingsboten, den Sie in dieser Woche in Ihrem BioBouquet finden.

### FrISChe Power, würziger Geschmack

Der Bärlauch ist bekannt dafür, den Körper gründlich zu reinigen und gibt vielen Gerichten eine besondere Note. Wenn Rengglis Kühe viel von dem Bärlauch in die Mägen bekämen, würde sogar ihre Milch ein wenig nach Knoblauch schmecken. Gut, dass die Familie einen Zaun zieht, schmunzeln wir und empfehlen Ihnen in dieser Woche ein kräftige Bärlauch-Suppe.

### Eine Speisekammer für die Nützlinge

Immer wieder nisten sich in unseren Kulturen im Gewächshaus ein paar Läuse ein. Läuse? Da läuft es manchem wohl erstmal kalt den Rücken herunter. Aber stopp, so lange die Population massvoll bleibt, sind die kleinen Tierchen willkommen. Denn wo es Schädlinge hat, da können sich auch die Nützlinge entwickeln. Sie sind die kleinen, aber sehr wirksamen und ganz natürlichen Helfer von uns Gärtnern. Dieses Gleichgewicht zwischen Schädlingen und Nützlingen spielt schon viele Jahre in unserem Gewächshaus. Dafür sind wir dankbar.

**Ihnen wünschen wir viel Würze und Genuss in dieser Woche.  
Herzliche Grüsse – für das BioBouquet-Team,  
Gerhard Bühler**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Tomaten, Grünspargeln oder Zucchetti.

## Grüne Power aus dem BioBouquet:



### Bärlauch-Suppe

Für 4-6 Personen

#### Zutaten:

150 g Bärlauch	7 dl Gemüsebouillon
2 Stück Frühlingszwiebeln	1.5 dl Rahm
250 g Kartoffeln, mehlig kochend	Salz, Pfeffer
2 EL Butter	1 Prise Muskat
0.5 dl Weisswein (ggf. durch Zitronensaft oder etwas Essig ersetzen)	

#### So zubereitet:

Den Bärlauch waschen und trockentupfen, dann die Stiele entfernen. Die Blätter in Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt dem Grün hacken.

Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Frühlingszwiebeln und Bärlauch darin andünsten. Mit dem Weisswein ablöschen, die Bouillon und die Kartoffelwürfel dazugeben.

Alles zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren.

Den Rahm beifügen, die Suppe kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken.

#### Bärlauch – gesund, würzig und vielseitig

Bärlauch bringt den Frühling in ganz vielfältigen Formen auf die Teller:

- Gemeinsam mit Quark und etwas Salz ist Bärlauch ein feiner Brotaufstrich.
- Genauso kann man ihn zu Kräuterbutter oder Pesto verarbeiten.
- Er macht sich gut im Salat sowie im Risotto und
- man kann ihn im Brot- oder Gnocchi-Teig verarbeiten.

Verwenden Sie den Bärlauch überall dort, wo Sie sonst Petersilie oder Schnittlauch einsetzen – so können Sie Abwechslung genießen!