

Jede ist von Hand geerntet

Grün, knackig und frisch – das sind unsere Demeter Buschbohnen, die Sie in dieser Woche wieder in Ihrem BioBouquet finden. Die Buschbohnen sind echte Thun-stetterinnen, die aus eigenem Anbau stammen, und sie machen sich wunderbar im sommerlichen Menüplan. Vielleicht als Buschbohnen-Pasta-Salat?

Mit Geschick und Ausdauer

Gerade ist die Buschbohnernte in vollem Gange. Maschinen setzen wir dabei keine ein, die Ernte ist reine Handarbeit. Wenn man Bohne für Bohne abliest, sind flinke Hände, ein starker Rücken und Ausdauer gefragt. Mevlude und Hyra Llalloschi bringen genau das mit und wir sind sehr froh, dass die beiden Frauen auf Abruf bereitstehen und uns immer wieder helfen, Arbeitsspitzen zu brechen. Auch jetzt packen sie fleissig mit an – ganz herzlichen Dank dafür!

Einen guten Appetit wünschen wir Ihnen

Ah, und wie war das nun mit dem Buschbohnen-Pasta-Salat? Den haben wir natürlich nicht vergessen, auf der Rückseite finden Sie ein Rezept und wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen und Geniessen. Ihre Bohnen wurden übrigens Ende Juni bzw. anfangs Juli gesät – in nur wenigen Wochen gelangen sie von der Aussaat auf den Tisch! Wir staunen immer wieder, wie die Natur das macht.

Haben Sie eine Lieblingsjahreszeit?

Auch sonst bietet die Natur immer wieder Anlass für Beobachtungen und Genuss. In der letzten Woche z.B. gab es ein paar Tage, die einfach stimmig waren, wettertechnisch meinen

wir, und ganz subjektiv gesehen. Jedenfalls konnte man mit dem kurzen Hemd spaziergehen, ohne, dass einem die Schweissperlen auf der Stirn standen. Es war noch warm, aber nicht mehr heiss. Es war noch genug Licht, aber nicht mehr grell. Es war schon etwas feucht, aber noch nicht nebelig-verhangen ... rundum wohlig! Und Sie? Sind Sie auch eher der Spätsommer-Herbst-Typ, oder blühen Sie auf in kräftiger Hitze? Fühlen Sie sich bei Kälte am wohlsten – oder vielleicht sind Sie in zarten Frühlingstönen zuhause?

Der «Lieblingsplatz» Ihrer Kiste

Ganz unabhängig von Jahreszeit und Wetter liefern wir Ihnen Ihr BioBouquet nach Hause. Und damit dies in allen Fällen reibungslos klappt, haben wir eine Bitte, nein, eigentlich sind es drei: Wir freuen uns immer sehr, wenn die grünen Kisten ihren Weg zu uns zurück finden (statt in Ihren Keller, obwohl wir wissen, dass sie praktisch sind). Und wir bitten Sie, die leere Kiste jeweils dort bereitzustellen, wo Sie die gefüllte Kiste vorfinden möchten. Das macht es unserem Fahrerteam am einfachsten. Wenn etwas schiefgeht, melden Sie es uns bitte ungeniert und umgehend per Telefon/Mail. Dann schauen wir, dass das nicht mehr vorkommt. Merci für Ihr Mittun und dafür, dass Sie BioBouquet Kundinnen und Kunden sind.

**Eine gelingende Woche und viele wohltuende Momente wünschen wir Ihnen!
Herzliche Grüsse – Gerhard Bühler für das BioBouquet Team**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Buschbohnen und Fenchel.

Fein und frisch direkt aus Ihrem BioBouquet



Buschbohnen-Pasta-Salat Für 4 Portionen

Zutaten:

600 g Buschbohnen, gerüstet, schräg
halbiert oder gedrittelt
300 g Teigwaren, z.B. Rigatoni
150 g Speckwürfel

Sauce:

3 EL weisser Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer
1 TL Senf
3 EL Rapsöl
2 EL Rahm
1 Zwiebel, gehackt

So zubereitet:

Die Bohnen rüsten (Enden abschneiden, ggf. abfädeln) und schräg halbieren oder dritteln.
Die Bohnen dann im Dampf oder in siedendem Salzwasser ca. 15-20 garen und im Anschluss leicht auskühlen lassen.

Die Teigwaren in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgiessen und abtropfen lassen.
Den Speck ohne zusätzliches Fett in der Bratpfanne knusprig braten.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren.

Dann Bohnen, Teigwaren und Speck in die Sauce geben, mischen – und geniessen!



Fenchel aus dem Ofen Für 4 Portionen

Zutaten:

800 g Fenchel
Butter für die Form
2 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer

Für die Kruste:

½ Bund Dill
25 g Paniermehl
50 g geriebener Sbrinz
40 g Butter, weich

So zubereitet:

Backofen auf 200°C vorheizen.

Eine weite, ofenfeste Form mit Butter ausstreichen.

Fenchel rüsten und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

In der Form verteilen, Bouillon darüber giessen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Alufolie zudecken und in der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen.

Für die Kruste Dill hacken. Mit Paniermehl, Käse und Butter mischen.

Alufolie von der Form entfernen, Kruste auf dem Fenchel verteilen und ca. 10 Minuten mitbacken, bis die Kruste goldgelb ist.

Dieser gratinierte Fenchel ist eine tolle Beilage zu Fleisch oder Fisch. En Guete!