

Freude an der Frühlingskraft

Hier zartes, junges Grün und dort farbenfrohe Blüten – haben Sie auch so Freude an den Frühlingsboten, welche es im Moment in den Vorgärten oder Wäldern zu entdecken gibt? Auch bei uns macht sich der Frühling deutlich bemerkbar ...

So richtig viel am tun

Es ist eine schöne Zeit – im Moment dreht sich bei uns auf dem Betrieb buchstäblich vieles um den «Nachwuchs»: Wir sind mit den Aussaaten und der Anzucht beschäftigt. Zum Beispiel haben wir Eichblattsalat gesät. Dieser braucht nun etwas Zeit. Später wird er dann unters Regendach gepflanzt. Auch der Peterli ist bereits unterwegs. Gerade ist er noch am Keimen und zu diesem Zweck durfte er nochmals etwas Zeit in unserem Kafirümlü verbringen. Ist es der Kaffeeduft, oder ist es die Wärme, schmunzeln wir, jedenfalls gedeiht der Peterli gut. Und dass im Kafirümlü Anzuchtplatten stehen, ist ein weiteres Frühlingszeichen für uns.

Geheimnisvolle Power ...

Immer wieder laden diese Frühlingszeichen und -arbeiten zum Beobachten und Staunen ein. Zum Beispiel bei den Kohlräbli! Diese haben gerade ihr drittes Blättli gemacht. Wussten Sie, dass dieses Blättli ein besonderes ist? Die ersten beiden Blättli, die man sieht, sind die so genannten Keimblättli. Diese sind bereits im Samen veranlagt und gehören zum Ursprungskapitel der Kohlräbli-Geschichte.

... die sich da entfaltet

Zwischen den beiden Keimblättli bildet sich dann das Laubblättli heraus. Eben, das erste «richtige» Blättli, welches den Start ins nächste Kapitel markiert. Die Kohlräbli wollen wir später ins Gewächshaus pflanzen. Damit dort dann alles vorbereitet ist, hat Sophie bereits gefräst und es wird noch Mistkompost hineinkommen. Auch zwei Beete Rucola haben wir inzwischen gepflanzt. Gemeinsam mit den jungen Pflänzchen wächst die Vorfreude auf den würzigen Salat.

Keine Ausschlüsse beim Regio-Abo

Vielleicht gibt es Gemüse oder Salate, die Sie einfach weniger gerne haben? Sie könnten diese dann grundsätzlich aus Ihrem Abo ausschliessen. Allerdings ist dies beim Regio-Abo leider nicht möglich. Dies hat einen technischen Hintergrund. Natürlich können Sie Ihre aktuelle Bestellung im Shop aber nach Herzenslust anpassen! Der Frühling hat auch für die Regio-Fans wieder Frisches im Gepäck: Schon etwas länger gibt es Kopfsalat und Batavia aus der Schweiz. Jetzt haben auch die Krautstiele, der Kohlrabi und der Dill auf Schweiz umgestellt. Geniessen Sie das frische Grün.

**Immer wieder bunte Frühlingsmomente und viel Freude an Ihren Vorhaben
in dieser Woche wünschen wir Ihnen!**

**Herzliche Grüsse von
Gerhard Bühler und Ihrem BioBouquet Team**

Rezeptideen frisch aus Ihrem BioBouquet:



Cocobohnen-Salat mit Büffelmozzarella Für 3 Portionen

Zutaten:

250 g grüne Cocobohnen	Salz
4 EL Rapsöl	Pfeffer
½ TL Dijon-Senf	150 g Mozzarella di bufala
½ TL Honig	¼ Bund Basilikum
1½ EL Zitronensaft	

So zubereitet:

Grill (Backofen oder draussen) auf ca. 180 °C vorheizen.

Die Hälfte des Öls mit Senf, Honig und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bohnen blanchieren, mit dem restlichen Öl mischen und bei direkter mittlerer Hitze ca. 10 Minuten grillieren. Dabei ab und zu wenden.

Bohnen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Vinaigrette anrichten.

Mozzarella und Basilikum darüber zupfen und servieren.

Bitte beachten Sie:

Grüne Bohnen bitte immer kochen und nie roh verzehren. Wenn man sie roh isst, kann man nämlich leicht Bauchschmerzen bekommen.



Kartoffel-Krautstiel-Auflauf Für 4 Personen

Zutaten:

300 g Krautstiel	Salz
500 g Kartoffeln	Pfeffer
1 Zwiebel	etwas Paprikapulver
200 g Schinkenwürfel	2 dl Halbrahm
	100 g geriebener Parmesan

So zubereitet:

Die Kraustiele waschen und die Stiele in feine Scheiben schneiden. Die Blätter klein zupfen.

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zuerst die Kartoffeln ins siedende Salzwasser geben. Sobald sie etwas weicher sind, den Krautstiel dazugeben und beides solange kochen, bis es gar ist und noch Biss hat. Danach das Gemüse absieben und in eine Gratinform geben.

Die Zwiebel fein schneiden und mit den Schinkenwürfel ebenfalls in die Gratinform geben. Gut mischen und alles zusammen würzen.

Den Halbrahm und den Parmesan darüber geben und den Auflauf bei 220 Grad 30 Minuten lang backen.