

Mmmmh, knackig-frisch und sommerlich!

Nicht nur Gemüse, sondern auch Früchte, Brote, Eier ... und natürlich Salate gibt's bei Ihrem BioBouquet. Besondere Freude haben wir im Moment am roten Demeter-Eichblattsalat. Diesen hat Simon Schenk für Sie angebaut ...

Vom Demeter-Betrieb in Madiswil ...

Simon Schenk, seine Frau Fränzi und ihre beiden Kinder bewirtschaften gemeinsam mit ihrem Team den Betrieb. Dies bereits in zweiter Generation und gar nicht weit weg. Madiswil und Thunstetten trennen nur etwa 30 Velo-Minuten. Simon hatte uns angefragt, was wir uns von ihm wünschen würden und dann den roten Eichblattsalat für uns eingeplant und angebaut. Jetzt dürfen wir Ihnen von seiner knackig-frischen Ernte einpacken.

... kommt auch der Kopfsalat

Das freut uns sehr und es wird sogar noch besser: Der Eichblattsalat hat nämlich noch einen «Kollegen», den Kopfsalat. Auch diesen hat Simon Schenk angebaut. Nun wechseln wir mit den beiden «Kollegen» ab: Unser Ziel wäre es, Ihnen die beiden Salate jeweils einmal im Monat zu liefern. Schauen wir mal, was die Natur und der Lauf der Dinge so dazu sagen.

Da waren die Kirschfliegen zugange ...

Vom Lauf der Dinge und allem, was in der Natur so passiert, können Schenks diesjährige Kirschen ein Lied singen. Ursprünglich war die Idee, dass Sie sich diese in den nächsten Wochen um die Ohren hängen können oder mit den Kernen beim Kirschkernweitspucken abräumen. Doch dann kam die Kirschfliege dazwischen.

... drum gehen die Kirschen ins Fass

Es gibt, so erzählte uns Simon, in diesem Jahr bei ihm gar nicht mehr Kirschfliegen als letzte Saison. Doch es gibt deutlich weniger Kirschen. Das heisst, gleich viele Kirschfliegen stürzen sich auf weniger Kirschen, pieken diese an und legen ihre Eier ab. Um es kurz zu machen: Schenks Kirschen gehen in diesem Jahr ins Fass. Ja, für den Schnaps kann man auch die Kirschen, welche Besuch von den Kirschfliegen hatten, gut brauchen.

Wir sitzen bereits am Telefon

Nun sind wir auf der Suche nach einem Ersatzlieferanten, damit Sie doch noch in den Sommergenuss von feinen Kirschen kommen. Diese Suche gestaltet sich eher schwierig, vielerorts gibt es nur wenige Kirschen. Wenn wir erfolgreich sind, finden Sie die Kirschen im Sortiment. Wenn wir teilweise erfolgreich sind, dann im E-Shop. Sicher ist: Wir bleiben dran.

Gute Nachrichten zum Erinnerungsmail

Auch ein anderes Thema hat etwas Durchhaltewillen gebraucht, doch nun gibt es gute Nachrichten: In der Zwischenzeit sollten wieder alle Erinnerungsmails ankommen. Danke dafür, dass Sie uns Ihre Rückmeldungen gesendet haben. Der E-Shop hat (Erinnerungsmail hin oder her) jeweils von Freitagmittag bis Montagmorgen um 7 Uhr geöffnet.

Viel Freude und Energie wünschen wir Ihnen in diesen ersten Julitagen! Herzlich,

**für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

FrISChe Küche direkt aus Ihrem BioBouquet:



Rüebli trifft Fenchel: Ofengemüse

Für 4 Portionen

Zutaten:

4 Rüebli

Olivenöl

2 Fenchel

Ggf. etwas Zitronensaft oder -abrieb

Salz, Pfeffer

So zubereitet:

Den Ofen auf 200°C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180°C) vorheizen.

Eine ofenfeste Form mit ½ TL Öl einfetten.

Die Rüebli und den Fenchel rüsten. Beides in dünne Scheiben schneiden.

Das Gemüse flach in die Form schichten und mit dem restlichen Öl bepinseln.

Ca. 15-20 Minuten im Ofen rösten, dabei ein- bis zweimal umrühren, bis das Gemüse goldbraun geröstet ist.

Mit Salz, Pfeffer und je nach Gusto mit Zitronensaft oder -abrieb verfeinern.

Tipp – Rüebli noch einmal anders:

Vielleicht haben Sie Lust, die Rüebli einmal neu zu kombinieren?

Rüsten, schneiden und garen Sie diese wie gewohnt.

Dünsten Sie dann eine feingehackte Zwiebel an, geben Sie die Rüebli dazu.

Jetzt geben Sie noch je einen Esslöffel Honig und einen Esslöffel grobkörnigen Senf (für ca. 300 g Rüebli) dazu und vermischen das Ganze.

Eine feine Abwechslung im Menüplan!