

## Ein grüner Rock mit weissen Pünktchen

Jedes Mal aufs Neue ist es eine grosse Freude, wenn wir die ersten weissen Pünktchen im dichten Grün der Kefen erspähen. Ja, sie blühen! Erst sind es wenige Blüten, dann immer mehr. Mit all der Schönheit rückt die Ernte näher ...

### Bald schon können wir Kefen ernten

Es ist noch gar nicht lange her, da standen die Kefen noch zum Keimen in unserem Kafirüml. Mittlerweile sind sie unter dem Regendach angesiedelt – und sie gedeihen prächtig ... Mit viel Kraft und scheinbar grosser Leichtigkeit recken sich die Pflanzen an dem kleinen Zaun nach oben, den wir ihnen zur Seite gestellt haben. Jetzt haben die Kefen bereits angefangen zu blühen. Wo die Blüte ist, da ist bei den Kefen auch die Frucht, die Kefe, nicht weit. Je nach Wetter wird es bald die ersten Kefen geben. Freuen Sie sich bereits?

### Und weg ist der Asthaufen

Am Montagmorgen läutete bei uns das Telefon: «Wir wären so in einer dreiviertel Stunde bei euch, ok?» Dieser Anruf war sehr willkommen und kurze Zeit später war der Häcksler da. Der Häcksler? Ja, wir hatten ja diesen grossen Asthaufen, welcher durch das Heckeschneiden während der letzten Wochen und Monate entstanden ist. Früher haben wir diesen jeweils händisch in einen kleinen Häcksler manövriert. Das gab immer einen Haufen Arbeit. Zu viert waren wir gut zwei Stunden dran – durchgeschwitzte Oberteile und einen Tag Muskelkater inklusive. Und der grosse Häcksler? War in 15 Minuten fertig. Beeindruckend – und erleichternd – was eine so starke Maschine leisten kann.

### Hoi, Apfel!

Mit grosser Sorgfalt packen wir Ihnen Ihre Wunschgemüse, Früchte, Brot und vieles mehr in Ihre grüne Kiste ein. Es freut uns jede Woche, dass wir Sie beliefern dürfen und wir lesen immer wieder, wie sehr Sie sich über all die Frische freuen, welche Sie zuhause auspacken. Apropos auspacken ... gerade Demeter- und Biogemüse, Früchte und Salate, welche ja giffrei angebaut worden sind, freuen sich über eine «persönliche Begrüssung», wenn sie bei Ihnen in der Küche ankommen. Hoi, Apfel?

### Warum die Begrüssung wichtig ist

Wir legen Ihnen ans Herz, alles, was Sie auspacken, in Augenschein zu nehmen und Triage zu machen. Wie bist du unterwegs? Wie lange kann ich dich behalten? Das Auspacken ist ein guter Moment, die Detailplanung von der Menüplanung zu machen. Es lohnt sich, die Produkte einzeln in den Kühlschrank zu packen und zu schauen: Ist es zu feucht im Säckli? Zu trocken? Es gibt noch mehr Tipps, um beste Qualität zu geniessen: Pilze und Heidelbeeren stehen am liebsten ohne die Folie im Kühlschrank. Von den Radiesli kann man das Kraut direkt abmachen. Wie immer gilt: Wenn etwas nicht in einwandfreiem Zustand bei Ihnen ankommt, vergüten wir Ihnen dies. Bitte melden Sie sich ungeniert.

**Viele genussvolle Sonnenmomente oder -stunden wünschen wir Ihnen in dieser Woche!**

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

Frisch und fein – direkt aus Ihrem BioBouquet:



### Gebackener Feta mit Fenchel Für 2 Portionen

#### Zutaten:

½ Fenchel  
6 schwarze Oliven  
200 g Feta

2 Zweige Rosmarin  
Olivenöl  
Pfeffer

#### So zubereitet:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.  
Den Fenchel rüsten und in feine Streifen schneiden.  
Die Oliven in feine Scheiben schneiden.  
Den Feta der halbieren, so dass zwei gleichgrosse (flache) Blöcke entstehen.  
Den Feta jeweils auf ein grosses Stück Alufolie legen.  
Mit Oliven und Fenchel bestreuen.  
Mit Pfeffer würzen und mit Olivenöl besprenkeln.  
Jeweils einen Zweig Rosmarin auf den Fenchel legen.  
Die Alufolie hochklappen und ein geschlossenes Päckli machen.  
Ca. 20-25 Minuten im Backofen backen.

#### Tipp:

Ein Stück Pitabrot passt bestens zu diesem unkomplizierten Backofengericht. Und: Wer Lust hat, kann auch die Oliven weglassen und stattdessen etwas Honig (oder auch Sesam) ergänzen.

Wir wünschen viel Freude beim Ausprobieren – en Guete!



### Brötli mit Radiesli Für 1 Portion

#### Zutaten:

½ Bund Radieschen, in dünne Scheiben  
geschnitten  
1 Lieblingsbrötchen (z. B. Tomaten-  
Oliven- oder Vollkornbrötchen)

etwas Butter zum Bestreichen  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

#### So zubereitet:

Das Brötchen aufschneiden und die Schnittflächen des Brötchens kurz tosten.  
Auskühlen lassen.  
Jede Hälfte mit Butter bestreichen, mit den dünn geschnittenen Radieschenscheiben belegen, würzen – und geniessen!