

## Geduld bringt die Avocado Hass

So schön, dass sie jetzt da sind: die *europäischen* Bio-Avocado Hass. Wir haben Sie Ihnen gleich heute in Ihr BioBouquet gepackt und nun können Sie in dieser Woche eine feine Guacamole zaubern. Doch Moment, Hass?

### Heisst sie wirklich «Hass»?

Die Avocados, die Sie in dieser Woche aus Ihrer grünen Kiste auspacken, stammen aus Spanien und die Sorte heisst tatsächlich «Hass». Was hat es damit auf sich? Geht der Name etwa auf eine grosse Avocado-Abneigung zurück? Nein, der Namenspatron war ein Kalifornier namens Rudolph Hass. Er entdeckte den Baum in den 1930er Jahren in seinem Garten – eine wilde Kreuzung, die von dort aus ihren Siegeszug antrat. Heute gehört «Hass» zu den beliebtesten Avocado-Sorten.

### Machen Sie den Drucktest

Die Avocado ist zunächst grün und hart, so lässt sie sich gut transportieren und lagern. Mit zunehmender Reife wird sie weicher und dunkler, bis sie schliesslich fast schwarz ist. Und wie weiss man jetzt, wann die Avocado am besten verzehrt wird? Machen Sie dazu den Drucktest mit dem Finger: Gibt die Schale auf sanften Fingerdruck leicht nach, ist das Fruchtfleisch innen cremig fein und reif. Also genau richtig, um die Avocado zu essen. Vielleicht steht die Frucht aber erst in ein, zwei Tagen auf Ihrem Menüplan? Dann bewahren Sie sie einfach im Kühlschrank auf. Auf diese Weise können Sie den Reifungsprozess etwas «bremsen».

### Auch Mangos reifen nach

Ganz ähnlich ist es mit den Mangos. Sie kaufen wir bewusst «handelsreif» ein. Denn die «konsumreifen» sind schnell überreif und kippen dann ins Matschige. In Ihrer Küche reifen die Mangos problemlos nach und mit ein klein wenig Geduld können Sie sie dann zum genau richtigen Zeitpunkt geniessen.

### Von Schneeketten und Sommerkleidern

Gerade jetzt, wo es doch langsam auf den Winter zugeht, gibt es immer wieder etwas hervorzuholen oder zu versorgen. Vielleicht sind Ihre Sommerschuhe in diesen Tagen in den Keller gewandert und Sie haben dafür Mützen, Stiefel und Streusalz parat gemacht. All diese Sachen wollen gut verstaut sein – und wir wissen es: Die grünen BioBouquet-Kisten sind einfach sehr, sehr praktisch ...

### Die Kisten braucht's für Ihr BioBouquet

So verschwinden auf die ein oder andere Weise jedes Jahr insgesamt 500 Kisten. Diese müssen wir ersetzen, denn schliesslich will Ihr BioBouquet immer gut verpackt sein. Aus diesem Grund haben wir eine Bitte an Sie: Geben Sie die grünen Kisten regelmässig ans BioBouquet zurück. So sparen wir gemeinsam viel Plastik und Verpackung.

**Hoffentlich können Sie es kaum erwarten, Ihr BioBouquet auszupacken! Herzliche Grüsse,**

**für das BioBouquet-Team  
Gerhard Bühler**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Tomaten und Kürbis.

**Ganz einfach und soooo fein – frisch aus Ihrem BioBouquet:**



## **Blumenkohl mit Brösmeli**

**Für 4 Portionen**

### **Zutaten:**

1 gr. Blumenkohl (ca. 700 g)  
wenig Salz  
wenig Wasser

30 g Butter  
3 EL Brösmeli (mit dem Wallholz  
zermahlener Zwieback) oder Paniermehl

### **So zubereitet:**

Den Blumenkohl rüsten (grüne Blätter entfernen, Strunk etwas schälen) und waschen. Mit wenig Wasser und leicht mit Streusalz bestreut rund 15-20 Minuten dämpfen, bis er gar ist. Am besten mit einem spitzen Messer einstechen, um die gewünschte Garstufe zu prüfen. Wasser abgiessen.

In einer kleinen Bratpfanne die Butter zerlassen und die Brösmeli zugeben. Auf mittlerer bis hoher Stufe unter ständigem Rühren die Brösmeli braun rösten.

Achtung: Wenn die Pfanne heiss wird, können die Brösmeli sehr rasch von braun zu schwarz wechseln. Sofort die Pfanne vom Herd nehmen!

Den Blumenkohl in einer Schüssel anrichten, die Brösmeli über den Blumenkohl geben und sofort servieren, so lange alles noch heiss ist.



## **Guacamole – der mexikanische Dip**

**Für 4 Portionen**

### **Zutaten:**

1 reife Avocado  
1 Chilischote  
1 Schalotte

½ Bund Koriander  
1 Limette  
Salz, Pfeffer

### **So zubereitet:**

Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken.

Schalotte schälen und hacken.

Koriander waschen, mit Haushaltspapier trocken tupfen und hacken.

Limette halbieren und auspressen.

Avocado halbieren. Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen.

Avocado und Limettensaft in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer pürieren.

Chili, Schalotte und Koriander begeben und mischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Guacamole anrichten und geniessen.

### **Tipp:**

Der Dip-Klassiker macht sich prima zum Apéro mit ein paar Tortilla-Chips oder mit Gemüsesticks – und ist eine tolle Zubereitungsart, wenn die Avocado doch schon etwas überreif ist. Denn dann ist sie sehr weich und lässt sich ganz einfach mit der Gabel zerdrücken oder pürieren.