

Den Herbst in allen «Farben» geniessen

Beim Spaziergehen durchs Laub rascheln, nochmal die bunte Blätterwelt im Wald geniessen, oder einfach den Abend auf der Couch ausklingen lassen ... neben vielen schönen Herbstaktivitäten gibt's auch flüssigen Herbstgenuss ...

Stephan Renggli steht an der Presse

Knackig-frisches Gemüse auf den Tellern und ein schöner Salat mit Winterkresse dazu – was könnte das Essen noch perfekt ergänzen? Richtig, feiner Moscht aus Ihrem BioBouquet. Jetzt hat Stephan Renggli angerufen und gefragt, ob wir denn gerne noch mehr Moscht hätten? Ja, sehr gerne sogar. Es sind schon einige der praktischen 3-Liter-Boxen weggegangen (und von der 5-Dezi-Variante natürlich auch) und jetzt gibt es nochmal Nachschub. Rengglis pressen selbst.

Ein schöner Kreislauf

Dabei verwerten sie nicht nur ihre eigenen Früchte, welche sie immer mittwochs auflesen, sondern arbeiten auch im Auftrag, wenn jemand seine Äpfel aus dem eigenen Garten bringen will. Jetzt hat eine Bäuerin ihre Nägeli- und Bohnäpfel an Rengglis geliefert. Diese geben eine richtig feine Mischung im Moscht! Nach dem Pressen holt die Bäuerin jeweils den Träsch ab und füttert diesen an die Kühe. Ob man auch Schnaps daraus machen könnte? Stephan lachte: Nein, das ginge mit den modernen Pressen «leider» nicht mehr. Die Äpfel sind nach dem Pressen heute bereits zu 80% ausgepresst, das lange für Schnaps einfach nicht. Gepresst wird bei Rengglis immer freitags – und den Moscht gibt es bei uns im Shop rund um die Uhr.

Für und gegen den Pfnüsel

Leider kann der Herbst auch anders – doch auch da lässt sich etwas Gutes tun. Was meinen wir damit? Christian Morgenstern hat es bildhaft auf den Punkt gebracht: «Ein Schnupfen hockt auf der Terrasse, auf daß er sich ein Opfer fasse», heisst es in einem seiner Gedichte. Falls sich der Schnupfen womöglich einmal Ihre Terrasse aussuchen sollte – oder einfach, wenn Sie winterliche Schärfe lieben – dann empfehlen wir Ihnen den Demeter-Meerrettich (auch in unserem Shop zu finden). Dieser ist ein erprobter Hals- und Rachenputzer und macht sich wunderbar in Saucen oder Salaten. Einfach hineinraffeln – das gibt Würze im November-Alltag!

Vom Schnitzen und vom Leuchten

Neben Würze trägt auch Licht durch dunklere oder nass-kalte Tage. Gehören Sie (noch) zu denjenigen, die gerne Räbeliechtli schnitzen? Etwas mit den Händen schaffen, einen kreativen Plan ersinnen – und dann mal schauen, wie das Ganze in diesem Jahr herauskommt! Spätestens wenn das Lichtlein im Inneren dann leuchtet, wärmt das Räbeliechtli auch das Herz. Klein und Gross wünschen wir viel Freude beim Schnitzen und an den vielfältigen Lichtern, welche es zu entdecken gibt!

**Viel Freude und viele Farben wünschen wir Ihnen heute und grüssen Sie herzlich,
Gerhard Bühler und das BioBouquet Team**

Frisch und fein – direkt aus Ihrem BioBouquet:



Zucchini-Tomaten-Quiche
Für ein Küchenblech mit 28-30 cm Ø

Zutaten:

1 rund ausgewallter Blätterteig

Belag:

2–3 Tomaten, in dünnen Scheiben

1–2 Zucchini in dünnen Scheiben

Guss:

200 g Crème fraîche oder Quark

1 EL Senf

120 g geriebener Gruyère AOP

1 Ei

Salz

Pfeffer

So zubereitet:

Den Ofen auf 180°C Heissluft vorheizen (200°C Ober-/Unterhitze).

Den Teig samt Backpapier ins Blech legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen.

Guss: Crème fraîche/Quark, Senf, Käse, Ei mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den Teig streichen.

Gemüsescheiben lamellenförmig einschichten.

Auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen.

Hinweis: Dieses Rezept stammt von Swiss Milk (leicht angepasst).



Winterkresse-Inspiration
erntefrisch und aus eigenem Anbau

Wir haben mit der Winterkresse-Ernte begonnen! Noch so ein Herbst-/Wintergenuss ... und vielfältig einsetzbar in der Küche. Zum Beispiel:

- mit den Blättern Salaten das gewisse Etwas verleihen,
- in Quark rühren und als Dip oder Brotaufstrich geniessen,
- kurz blanchieren und wie Spinat zubereiten,
- als Füllung für Fleisch und Gemüse verwenden,
- oder ein Pesto aus Winterkresseblättern machen.

Viel Spass beim Experimentieren und en Guete wünschen wir!