

Gemeinsam zu Tisch

Schon neigt sich das Jahr dem Ende zu und während draussen die ersten Flocken fallen, laufen drinnen die Weihnachtsvorbereitungen. Rechtzeitig zum Fest packen wir Ihnen die letzten BioBouquets des Jahres: Knackiges Gemüse, feine Salate und Früchte für gemeinsame Mahlzeiten und grossen Genuss ...

Der Sommer lässt grüssen

In dieser Woche finden Sie einen besonderen «Gast» in Ihrer grünen Kiste: Es sind die Dörrbohnen, die es jeweils auf Weihnachten gibt. Vielleicht spüren Sie einen Hauch Sonne, wenn Sie sie auspacken. Denn die Bohnen sind in ihrer Fülle eines der vielen Geschenke, die der warme und trockene Sommer uns gebracht hat – und eine besondere Zutat für ein gutes Essen.

Falls Sie in die Situation kämen ...

Vielleicht zaubern Sie ja während der Feiertage ein feines Mahl für Familie oder Freunde. Wenn Sie dann zusammen am Tisch sitzen, miteinander reden und geniessen ... Vielleicht taucht dann die Frage auf, wo denn das feine Gemüse herkommt. Falls Sie in diese Situation kämen, haben wir gedacht, wären es doch gut, Sie hätten etwas da, was beim Vorschwärmen hilft. Darum haben wir Ihnen in dieser Woche drei Flyer in Ihre Kiste gepackt. Denn über neue Abonnentinnen und Abonnenten freuen wir uns immer und danken Ihnen herzlich fürs Weitersagen.

Die Holzofen-Bäckerei Jakober schliesst

Seit den BioBouquet-Anfängen haben wir das gute Brot, das wir Ihnen in Ihre Kisten packen, von der Bio-Holzofenbäckerei Jakober bezogen. Diese wird jedoch, wie wir bereits berichtet hatten, auf Ende des Jahres schliessen. Recht kurzfristig kommt das, weil die geplante Nachfolgelösung geplatzt ist. Natürlich haben auch wir uns direkt auf die Suche nach einer «Nachfolgelösung» für Ihr Brot gemacht. Doch es ist gar nicht so einfach, einen Ersatz für ein Brot in dieser Qualität zu finden, der auch noch zur passenden Zeit gebacken und geliefert werden kann. Wir bleiben dran, aber vorerst wird es leider kein Brot in Ihrem BioBouquet mehr geben.

Ihr SchlussBouquet – bis im neuen Jahr!

Mit diesem Wochenblatt verabschiedet sich das BioBouquet-Team in die zweiwöchige Winterpause. Es hat grosse Freude gemacht, mit Ihnen durchs Jahr zu gehen und wir freuen uns schon darauf, auch im Jahr 2019 Ihre Kisten zu packen und auszuliefern. In der KW2 kommen wir wieder bei Ihnen vorbei.

Bis dahin wünscht Ihnen das ganze BioBouquet-Team genussreiche und freudvolle Festtage sowie einen gelingenden Start ins neue Jahr!

Herzlich: Monika Ammann, Rafael Andres, Ahmed Barkadle, Vera Bender, Mohamed Boujamaa, Kurji Ebdalle, Lorella Fontanesi, Lukasz Göral, Theres Gränicher, Ruedi Gurtner, Andy Kunz, Natalie Lanz-Blanc, Hyra Llallosi, Mevlude Llallosi, Ramona Mattheus, Nadine Nyffeler, Ruth Nyffeler, Christian Rentsch, Sepp Rothenbühler, Renate Schreier, Mina Seiler, Maira Trachsel, Rolf Walker, Rita Wirz, Martina Zumstein, Gerhard Bühler.

Das BioBouquet-Jahr 2019 beginnen wir voraussichtlich mit Karotten, Pastinaken und Lauch.

Herzhafte Winterküche frisch aus Ihrem BioBouquet:



Dörrbohnen mit oder ohne Speck

Für 2 Portionen

Zutaten:

60 g Dörrbohnen, eingeweicht	etwas Einweichwasser
10 g Butter	½ EL Bohnenkraut, getrocknet
½ Zwiebel, gehackt	Salz
	nach Belieben: 100 g Kochspeck

So zubereitet:

Die Dörrbohnen **12 Stunden in kaltem Wasser einweichen**, dann abtropfen lassen und etwas Einweichwasser zurückbehalten.

Die Zwiebel schälen, hacken und in Butter andünsten. Nach Belieben Kochspeck in grobe Stücke schneiden und mitdünsten.

Bohnenkraut kurz mitdünsten, die eingeweichten Bohnen beifügen und mit Einweichwasser ablöschen. Mit Salz würzen.

Die Bohnen 40-50 Minuten leicht kochen lassen und ab und zu etwas Einweichwasser nachgiessen. Die Bohnen sollten immer in etwas Flüssigkeit kochen, aber nie darin schwimmen.



Flammkuchen mit Sauerkraut

Für 2-4 Portionen

(je nachdem ob als Mahlzeit, oder zum Apéro)

Zutaten:

1 runder Flammkuchenteig	70g Greyerzer-Käse
3-4 EL Crème fraîche	1 Zwiebel, grob in Streifen geschnitten
200g Sauerkraut	Salz, Pfeffer

Eine weitere Zugabe kann sein: 120 g geräucherter Speck, in Streifen geschnitten

So zubereitet:

Das Sauerkraut wärmen.

Die Crème fraîche gleichmässig auf dem Teig verstreichen.

Das Sauerkraut und den geriebenen Käse auf dem Teig verteilen.

Je nachdem auch den Speck hinzugeben.

Zwiebeln ebenfalls verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ca. 10 Minuten bei 250° Grad im Ofen backen.

Tipp: Sauerkraut ist sehr gesund und ein kalorienarmer und fettloser Vitaminspender. Es eignet sich gut als Beilage zu Fleisch, oder auch einmal zum Raclette. Es muss nicht zwingend gekocht werden: Wärmen Sie es nur, statt es zu kochen, bleiben mehr Vitamine erhalten.