

Blatt für Blatt für Blatt ...

In dieser Woche gibt es nochmals feinen Demeter-Lauch. Dieser ist nicht nur knackig-frisch, sondern lädt auch zum Staunen ein: Wenn der Lauch wächst, verfolgt er nämlich eine ganz eigene Strategie ...

Eine langjährige Zusammenarbeit

Den Lauch, den Sie in Ihrem BioBouquet finden, stammt direkt aus unserer Nachbarschaft, genauer gesagt aus Madiswil. Dort bauen ihn Simon Schenk und seine Frau Fränzi gemeinsam mit ihren Kindern und ihrem Team an. Bereits Simons Vater hatte uns mit 1A-Gemüse und -Früchten beliefert. Die langjährige Zusammenarbeit freut uns sehr – und ist auch gewachsen.

Alle Blätter sind im Schaft angelegt

Doch wie war das nun mit dem Lauchwachstum? Nehmen wir ein Kohlräbli: Wenn dieses wächst, wird es grösser und legt auf diese Weise an Masse zu. Der Lauch macht es ein wenig anders. Er bildet Blatt für Blatt – und kommt so auf sein Gewicht. Die vielen Strategien und Spielarten in der Natur laden ein, immer wieder genau hinzuschauen und faszinieren einmal mehr.

Mit den Temperaturen ist es so eine Sache

Der Lauch hat Schenks durch den Winter begleitet und ist die ganze Zeit auf ihrem Feld gestanden. Er ist relativ stabil durch die kalte Jahreszeit gekommen. Zum Glück gab es keine langen, sehr tiefen Frostperioden und alles in allem nicht so viel Auf und Ab in Sachen Temperaturen. Jetzt steht der Genuss im Vordergrund: Wie wäre es in dieser Woche (mal wieder) mit einer Lauch-Käse-Quiche?

Auf der Rückseite finden Sie einen Rezeptvorschlag dafür.

Im Kühlschrank gut aufgehoben

Orangen und Mandarinen sind wunderbar fruchtig-frische und beliebte Farbtupfer in Müeslis, Desserts, Salaten – oder natürlich einfach zwischendurch! Damit Sie so lange wie möglich etwas von den feinen Früchten haben, hat es sich bewährt, diese im Kühlschrank zu lagern. Dort bleiben sie am längsten frisch. Ein guter Tipp ist es auch, die Früchte bereits einige Zeit vor dem Verzehr herausnehmen. Wenn sie sich der Zimmertemperatur angleichen, entfaltet sich ihr Geschmack optimal. Mmmh ...

Offene Ohren für Standortfragen

Wir freuen uns über jede grüne Kiste voller Frische, welche wir Ihnen vorbeibringen dürfen! Und es ist uns wichtig, dass Ihre Wunschlieferung auch an Ihrem Wunsch-Standort auf Sie wartet, wenn Sie nach Hause kommen. Darum lesen oder hören wir sehr gerne von Ihnen, wenn Sie Ihre grüne Kiste einmal nicht dort vorfinden, wo Sie diese gerne vorfinden würden. Ja, einmal reicht schon aus für eine ungenierte Meldung. Denn womöglich lernt einer unserer Fahrer gerade eine neue Tour oder vertritt einen Kollegen. Ihre Rückmeldung lassen wir gerne einfließen. Herzlichen Dank!

Eine freudvolle Woche wünschen wir Ihnen – vielleicht mit ersten Frühlingsgefühlen!

**Herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler und das BioBouquet Team**

Herzhafte Küche frisch aus Ihrem BioBouquet:



Lauch-Quiche mit Käse Für 4 Portionen

Zutaten:

Kuchenteig:

200 g Mehl
75 g gesalzene Butter, in Stücken, kalt
1 dl Wasser
1 EL gesalzene Butter

Füllung/Belag:

1 Zwiebel, fein gehackt
500 g Lauch, in feinen Streifen
4 Eier
2 dl Vollrahm
200 g Hartkäse, gerieben
1 TL Salz
wenig Cayennepfeffer

So zubereitet:

Teig zubereiten:

Mehl und Butter (in Stücken) in einer Schüssel von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben.

Wasser dazu giessen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten.

Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

Füllung/Belag vorbereiten:

Butter (ca. 1 EL) in einer Pfanne warm werden lassen.

Zwiebel und Lauch ca. 5 Min. andämpfen, etwas abkühlen.

Eier, Rahm und Käse verrühren, würzen, mit dem Lauch mischen.

In die Form (ca. 24 cm Ø) geben:

Teig auf wenig Mehl rund (ca. 30 cm Ø) auswallen, in die vorbereitete Form (Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet) legen.

Boden mit einer Gabel dicht einstechen.

Lauchmasse darauf verteilen.

Backen:

ca. 40 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen und geniessen.

Tipp:

Schneller geht's mit einem gekauften ausgewallten Kuchenteig (ca. 32 cm Ø). Vielleicht einmal in der Dinkelvariante? Wir wünschen en Guete.