

In den Kühlschrank oder lieber nicht?

Jetzt hatte der Januar doch noch einige winterliche Tage im Gepäck. Während die einen die Kälte geniessen, sind die anderen eher der «Cheminee-nahe» Typ. Doch nicht nur Menschen, sondern auch Früchte haben ihre «Wohlfühltemperaturen» ...

Orangen und Clementinen lieben die Kühle

Frisch, saftig und voller Sonne: Zitrusfrüchte wie Orangen und Clementinen lassen uns an den Süden denken und sind eine willkommene Bereicherung im Winterspeiseplan. Damit Sie möglichst lange Freude an ihnen haben, lagern Sie diese am besten im Kühlschrank. Unser Tipp: Nehmen Sie die Früchte einige Zeit vor dem Verzehr heraus, damit diese zimmerwarm werden. So entfaltet sich der volle Genuss!

Avocados reifen noch weiter

Auch Avocados, die Sie noch nicht gerade essen oder die bereits etwas weich sind (man nennt das «genussreif»), heben Sie am besten im Kühlschrank auf. Die Temperaturen dort bremsen den Reifungsprozess. Wenn Sie eine «marktreife», also noch harte Avocado bald essen möchten, legen Sie diese einfach in die Fruchtschale zu den Äpfeln. Das Ethylen, welches diese abgeben, fördert den weiteren Reifeprozess und die Avocados werden so schneller weich. Übrigens, in der Regel liefern wir Avocados marktreif aus. Denn wenn sie bereits weich sind, ist das heikel. Sie schiessen schnell übers Ziel hinaus.

Freude über regionalen Genuss

Einige von Ihnen haben sich für das Regio-Abo entschieden und setzen ganz auf Schweizer Genuss. Natürlich sind dabei auch Anpassungen möglich: Der E-Shop steht Ihnen jeweils ab Freitagmittag offen. In dieser Woche

haben wir uns etwas Neues einfallen lassen: Es gibt Apfelmus im Regio-Abo! Denken Sie da auch direkt an Ghackets mit Hörnli? Ein Rezept, welches sich auch wunderbar vegetarisch (oder mit etwas Kreativität / Erfahrung vegan) zubereiten lässt, finden Sie auf der Rückseite. En Guete wünschen wir!

Jetzt neu: unser «Fan-Shop» ...

Wir müssen selbst schmunzeln, während wir dies schreiben, denn der Ausdruck «Fan-Shop» ist womöglich ein ganz kleines bisschen übertrieben – und doch gefällt er uns irgendwie. Nicht, weil wir nun den «Kultstatus» eines Fussballclubs erlangen wollen, sondern weil wir uns jeweils sehr über Ihre Rückmeldungen, Verbundenheit und Treue freuen und darüber sehr dankbar sind. Auch das Gemüsemesser, welches wir im letzten Jahr als Zeichen des Dankes in Ihre grünen Kisten packten, fand vielerorts freudigen Anklang.

... wo es zum Beispiel das Messer gibt

Ob es noch ein zweites solches Messer gäbe? Oder eines zum Verschenken? Ja, neu ist es möglich, das BioBouquet Messer, die Tasche oder auch Flyer und Broschüren im E-Shop zu bestellen. Sie finden diese Artikel – genau wie die praktische Styroporbox, welche Ihre Lieferung sommers wie winters gut schützt – jetzt unter «Spezialartikel» (so heisst der «Fan-Shop» offiziell»). Danke, dass wir Sie zu unseren Kundinnen und Kunden zählen dürfen.

**Viel Sonne wünschen wir Ihnen – ob draussen vor der Türe oder drinnen im Herzen!
Liebe Grüsse von Gerhard Bühler und dem BioBouquet-Team**

Genussreiche Küche frisch aus Ihrem BioBouquet:



Ghackets mit Hörnli und Apfelmus

Für 4 Personen

Zutaten:

600 g Ghackets (vegi oder vom Rind)	Lorbeerblatt
1 Zwiebel	Salz
30 g Butter	Pfeffer aus der Mühle
2 TL Tomatenmark	300 g Hörnli
1 dl Bouillon	Nach Belieben: geriebener Käse

So zubereitet:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln, mit Butter in einer Pfanne erhitzen und dann das Gehackte darin unter Rühren anbraten.

Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten.

Bouillon und Lorbeerblatt zugeben.

10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und wenig Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit Hörnli nach Packungsangaben zubereiten.

Hörnli mit Gehacktem anrichten, nach Belieben mit Käse bestreuen und mit Apfelmus servieren.



Grundrezept für Rotkabis

Für 4 Portionen

Zutaten:

750 g Rotkabis	2 dl Wasser
2 EL Rapsöl	Salz
1 Zwiebel, gewürfelt	1 Lorbeerblatt
2 kleinere Äpfel, fein geschnitten	2 Nelken
1 gestrichener EL Zucker	2 gestrichene TL Mehl, zum Binden
1½ EL Essig	3 EL Rotwein

So zubereitet:

Rotkabis putzen, waschen, Kopf vierteln und den Strunk entfernen.

Dann den Rotkabis hobeln oder fein schneiden.

In heissem Öl die gewürfelte Zwiebel, den Zucker und die fein geschnittenen Äpfel andünsten, den Rotkabis zugeben und sofort Essig darüber giessen, damit es eine schöne Farbe erhält. 10 Minuten zugedeckt dünsten.

Dann 1 dl Wasser dazu giessen, Salz und Gewürze dazugeben.

Zugedeckt ca. 30-45 Minuten weich dünsten. Bei Bedarf heisses Wasser nachgiessen.

Nach Belieben mit angerührtem Mehl binden und mit Rotwein abschmecken.