

Ein Dankeschön aus Rüedisbach

Hamburger, Würstli, Brüstli ... viele von Ihnen haben die Gelegenheit genutzt und anfangs Mai bei Zürchers Feines vom Huhn eingekauft. Jetzt erreicht uns eine zufriedene Nachricht der Familie Zürcher – der Dank gilt Ihnen!

Zufriedene Zürchers ...

Haben auch Sie anfangs Mai ein kleines Reisli zur Familie Zürcher nach Rüedisbach unternommen? Als BioBouquet-Kundinnen und -Kunden hatten Sie auch in diesem Jahr die Möglichkeit, feines Hühnerfleisch von Toni und Helen Zürcher zu beziehen. Wieder haben viele von Ihnen von diesem Angebot Gebrauch gemacht und sich die Gefrierschränke mit Hamburgern, Würsten und Brüstli gefüllt. Tiptop sei es gegangen, sagt Toni Zürcher rückblickend und ist froh, dass das Fleisch bis auf einen kleinen Rest verkauft wurde.

... sagen Danke

So sind Zürchers froh und guten Mutes, auch im kommenden Jahr wieder diesen Weg gehen zu können. Jedes Frühjahr schlachten sie ihre ausgedienten Bio-Legehennen. Doch eines will die Familie nicht: Dass diese Tiere in der Biogasanlage verwertet werden, wie es vor allem in der konventionellen Landwirtschaft sehr verbreitet ist. Dass das hochwertige Fleisch stattdessen auf den Tellern landet, ist dank Ihrem Einkauf möglich. Gemeinsam mit Zürchers freuen wir uns, danken Ihnen und hoffen, dass Sie wieder Freude am feinen Fleisch hatten!

Junge Hühner – kleine Eier

Auf dem Hof der Zürchers haben in der Zwischenzeit neue Hennen ihren Stall bezogen. Sie sind jung und legen noch kleine Eier. Diese Eier werden deshalb an Bio-Bäckereien verkauft. Erst wenn die Hühner älter und die Eier grösser sind, kommen sie wieder in Ihr BioBouquet. Da Zürchers auf ihrem Hof zwei Hühner-Generationen halten, müssen Sie jetzt trotzdem nicht auf Ihre Eier verzichten.

Ein lange nicht gesehener Gast

Voller Vorfreude pflanzen wir in diesem Frühjahr zum ersten Mal wieder Rosenkohl an. Sicherlich zehn oder fünfzehn Jahre haben wir ihn nicht mehr angebaut. Lebhaft erinnern wir uns daran, dass der rohe Rosenkohl ein ganz besonderer Leckerbissen für unseren Hund war. Nicht aus den Augen gelassen hatte Lumpi uns, wenn wir beim Rüsten waren. Bis zur Ernte geht es allerdings noch eine Weile: Ab Oktober oder November ist der Rosenkohl soweit. Dann freuen wir uns auf feine Herbst-Gerichte – aber jetzt geniessen wir erstmal die warmen, fast früh-sommerlichen Tage!

Wir wünschen Ihnen sonnige Stunden und grüssen Sie herzlich vom Rosenkohl-Feld.

**für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

Fürs BioBouquet von nächster Woche planen wir voraussichtlich Karotten, Tomaten, Fenchel oder Krautstiel.

Ein Hauch von Italien frisch aus Ihrem BioBouquet:



Gemüse-Frittata mit Tomatensalat

Für 4 Portionen

Zutaten:

Tomatensalat:

3–4 Tomaten, fein gewürfelt
2–3 Bundzwiebeln
fein geschnittener frischer Basilikum
3 EL Rapsöl
1 EL Balsamico-Essig

Gemüse-Frittata:

600 g Saisongemüse (z.B. Zucchini, Rübli, Bundzwiebeln, Lauch, Peperoni), gerüstet und fein geschnitten
1 Zwiebel, fein geschnitten
200 g mehlig-kochende Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
2 EL Bratcrème
6 Eier
1,8 dl Milch
Salz, Pfeffer, wenig Muskatnuss

So zubereitet:

Den Salat machen:

Für den Salat die Tomaten mit Bundzwiebeln und Basilikum vermischen.
Mit Rapsöl und Balsamico beträufeln und 10 Minuten ziehen lassen.

Das Gemüse vorbereiten:

Für die Frittata das Gemüse und die Kartoffeln zusammen mit der Zwiebel in einer Bratpfanne in Bratcrème dämpfen, bis das Gemüse nur noch wenig Biss hat.

Die Frittata zubereiten:

Die Eier trennen.

Die Eigelbe mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Eiweisse ganz leicht schaumig schlagen und unter die Eier-Milch-Masse heben.

Die ganze Mischung über das Gemüse geben und bei mittlerer Hitze auf dem Herd stocken lassen.

Um die Frittata beidseitig zu braten, diese wie Rösti vorsichtig auf einen grossen Teller gleiten lassen, die Bratpfanne über den Teller legen und die Frittata in die Pfanne stürzen.

Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten leicht anbräunen lassen.

Die Gemüse-Frittata zusammen mit dem Tomatensalat anrichten und geniessen.