

Was möchten die Orangen?

Mmmh, so ein frisch gepresster Saft, eine heiße Zitrone oder ein paar Clementinen-Stückchen im Müesli – sind Sie auch im Team «Zitrusfrüchte-Fans»? Für alle, die gerne wissen möchten, wie sie vom fruchtig-frischen Gelb-Orange am längsten etwas haben, hätten wir heute ein paar Tipps ...

Am liebsten im Kühlschrank lagern

Zitrusfrüchte lassen an den Süden denken und bringen ganz viel Sonne mit. Da mag es überraschen, dass es diesen Früchten nach der Ankunft bei Ihnen zuhause am wohlsten im Kühlschrank ist. Ja, Orangen und Co sind dann bereits ausgereift und schätzen die kühle Umgebung. Doch, so fragt man sich vielleicht, was ist denn mit der Fruchtschale? Diese kennen wir sicherlich alle, doch Zitrusfrüchte in Bio-Qualität sind dort nicht gut aufgehoben. Das hängt damit zusammen, dass sie nach der Ernte nicht mit Fungiziden behandelt werden wie ihre «konventionellen» Kolleginnen.

Vor dem Geniessen herausnehmen

Wäre es demnach auch wichtig, diese Früchte kalt zu geniessen? Nein, das ist nicht der Fall. Im Gegenteil, es lohnt sich, Orangen, Zitronen, Kumquat oder Clementinen mit etwas Vorlauf aus dem Kühlschrank zu nehmen. Denn an der Wärme, bei Zimmertemperatur, entfalten sie ihr wunderbares Aroma – und geben sogar mehr Saft. All denjenigen, die Zitrusfrüchte bestellt haben, haben wir noch ein kleines Info-Blatt beigelegt, welches die wichtigsten Tipps kompakt zusammenfasst. Und: Dazu gibt es noch eine Inspiration für einen potenziellen neuen Lieblingsjoghurt.

Liebe Avocado, liebe Mango, wo stehst du?

Während die Zitrusfrüchte den Reifeprozess abgeschlossen haben, werden die Avocados und Mangos bei Ihnen zuhause je nach Reifegrad noch etwas nachreifen. Jede Avocado und jede Mango ist dabei individuell. Auch Sie haben bei diesem Prozess ein Mitspracherecht. Voraussetzung ist ein klein wenig Aufmerksamkeit: Schauen Sie sich die Früchte an, die Sie auspacken, und befühlen Sie diese. Bereits weich? Noch hart? Je nachdem, wann Sie die Frucht geniessen möchten, ist der Kühlschrank (Reifeprozess verlangsamen) oder die Fruchtschale (lieber etwas Gas geben) jetzt der richtige Ort.

Ausfälle werden selbstverständlich vergütet

Unser Anspruch ist es, dass alles, was wir Ihnen liefern, Sie bereits beim Auspacken restlos überzeugt. Doch eben, Qualität ist nicht «in Stein gemeißelt», gerade wenn es um Lebensmittel geht. Auf dem Weg vom Bio-Mangobaum oder dem Demeter-Orangenhain bis in Ihre Küche kann so einiges passieren. Bitte melden Sie es uns ungeniert, falls Sie Früchte (oder Gemüse und Salate) aus Ihrer grünen Kiste auspacken, welche nicht in einwandfreiem Zustand sind. Wir vergüten Ihnen diesen Ausfall gerne.

Eine farbenfrohe Woche voller gelber, grüner, orangefarbener Frische wünschen wir Ihnen!

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



Broccoli-Käse-Muffins
12 Stück (auch zum Mitnehmen)

Zutaten:

| | |
|---|-------------------------------|
| 350 g Broccoli inkl. Stiel, in kleinen Stücken | Pfeffer |
| 1,5 dl Milch | wenig Muskat |
| 1 Ei | 150 g Weismehl |
| 100 g geriebener Gruyère | 60 g Haferflöckli (fein) |
| ½ TL Salz | 1 TL Backpulver |
| | Muffinblech u. Papierförmchen |

So zubereitet:

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

Den Broccoli im Dampf oder in siedendem Salzwasser 5 Minuten garen. Abgiessen, abtropfen und auskühlen lassen.

Milch, Ei und Käse in einer Schüssel verrühren, würzen. Mehl, Haferflöckli mit Backpulver mischen. Zur Masse geben, gut mischen. Broccoli daruntermischen.

Den Teig in ein Muffinblech (mit Papierförmchen) verteilen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 30-35 Minuten backen.

Tipp:

Muffins schmecken auch kalt sehr gut und lassen sich gut einpacken fürs Mittagessen.

Hinweis: Dieses Rezept stammt von Swissmilk.

Noch zwei Tipps zum «Knirps»:

Unser Kürbis «Oranger Knirps» hat eine Schale, die beim Kochen weich wird und zerfällt. Man muss ihn also nicht schälen, sondern höchstens verkorkte (hellbraune) Stellen herausschneiden und die Kerne herausnehmen. Reste aus dem Rezept oben lassen sich zu Suppe weiterverarbeiten – die Röstaromen machen sich sehr gut darin.

In Würfeli oder Scheiben geschnitten lässt der Kürbis sich einfach kochen, dünsten oder im Ofen garen und mit anderen Gemüsen kombinieren. Als Beilage macht er sich wunderbar zu Fleisch und Wild und natürlich auch zu vegetarischen oder veganen Lieblingsvarianten.