

Jetzt geht's dem Pfnüssel an den Kragen ...

Hat Sie der Schnupfen schon erwischt, oder gar die Grippe? Im Moment ist ja leider wieder «Hochsaison». Da passt es sehr gut, dass es in dieser Woche in Ihrem BioBouquet einen kräftigen und ganz natürlichen Hals- und Nasenfeger gibt.

Scharfe Wurzeln aus Willisau ...

So richtig Power hat er und er wird auch Bauernsenf genannt, der ... - Haben Sie es bereits erraten? Richtig, um den Meerrettich geht es heute. Lucia und Willy Schmid bauen ihn für uns an, im Luzernischen Willisau und in feinsten Bio-Qualität natürlich. Die beiden sind richtige Meerrettich-Profis und haben mehr als 15 Jahre Erfahrung mit der gesunden Wurzel. Wie es ihnen gegangen sei mit dem trockenen letzten Jahr, fragen wir. «Zum Erstaunen gut», sagt Luzia, ihre schweren Böden hätten das wenige Wasser gut gespeichert. Und noch etwas erzählt sie am Telefon.

... die auch die Kühe fit halten

Wenn es um den Meerrettich geht, wird wirklich alles noch verwertet: Schmidts rüsten die Wurzeln, doch die Rüstabfälle landen nicht auf dem Kompost – sondern im Futtertrog der Kühe. Ob der Meerrettich auch diesen gut tut? Ja, man merkt es richtig. Euterentzündungen, die Kühe manchmal haben, seien «schwer zurückgegangen», erzählt Luzia, und die Kühe hätten insgesamt ein wirklich starkes Immunsystem. Na, wenn der Meerrettich auch den Kühen hilft ... Geniessen Sie ihn und bleiben Sie gesund!

Frisch vom «Demeter-Nachbarn»

Auch in diesem Jahr kommen die mehligsten Kartoffeln, die Sie in Ihrer grünen Kiste finden, aus Madiswil von der Familie Delley. Ihren Quellehof bewirtschaften Simone, Vincent, ihre drei Töchter und die HelferInnen nach Demeter-Richtlinien. Jetzt gibt es noch ein besonderes Angebot: In Delleys Tiefkühltruhe lagert noch ein verlockender Vorrat an feinem Demeter-Fleisch. Wer gerne möchte, kann sich welches bestellen und direkt ab Hof kaufen. Am besten Sie rufen gleich an: 062 965 08 20. (www.quellehof.ch)

Mails auf Abwegen

Zeitenweise haben wir Probleme mit dem Erinnerungsmail, das Sie am Wochenende in den E-Shop einlädt. Mal kommt es bei allen an, mal nicht. Das hängt mit einer Serverumstellung zusammen. Wir wissen, dass einige von Ihnen diese Erinnerung schätzen und arbeiten darum mit unserem Spezialisten an einer Lösung. Eines ist aber sicher: **Der E-Shop ist immer freitags ab 12 Uhr und bis Sonntag um 24 Uhr geöffnet.** Ob mit oder ohne Erinnerungsmail – hier können Sie nach Herzenslust einkaufen, Ihre Bestellung abändern und sich auf die nächste Lieferung vorfreuen.

Wir wünschen eine gesunde, fröhliche Woche und senden Ihnen herzliche Grüsse.

**Für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

Login für den E-Shop: Kundennummer (Benutzername) und PLZ (Passwort; sofern nicht geändert).

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Lauch und Rotkabis.

Kräftigende Winterküche frisch aus Ihrem BioBouquet:



Meerrettich-Mousse Für 3-4 Portionen

Zutaten:

50 g Crème fraîche
1 dl Rahm
2 EL Meerrettich, fein gerieben
2 Prisen Salz

So zubereitet:

Crème fraîche und Rahm steif schlagen.
Den Meerrettich daruntermischen und salzen.
Die Mousse zugedeckt ca. 2 Stunden kühl stellen.

Tipp: Diese scharfe Mousse passt wunderbar zu einem Randensalat oder einem Stück Bio-Fleisch und ist ein toller Dip für den Apéro.



Sauerkraut-Magronen Für 4 Portionen

Zutaten:

| | |
|---|--|
| 300 g Teigwaren (z. B. Älper Magronen) | Je nach Gusto: 4 Tranchen gekochtes Rippli (je ca. 120 g) |
| 500 g rohes Sauerkraut, abgetropft | 1.8 dl Saucenhalbrahm |
| 1 TL Wacholder, grob zerstoßen | wenig Pfeffer |

So zubereitet:

Die Teigwaren «al dente» kochen, 3 dl Kochflüssigkeit beiseitestellen, abtropfen.
Das Sauerkraut mit einer Gabel lockern, mit Wacholder und der beiseite gestellten Kochflüssigkeit in dieselbe Pfanne geben, aufkochen.
Die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.
Die Rippli darauflegen, heiss werden lassen, dann herausnehmen.
Die Magronen und den Rahm daruntermischen, nur noch heiss werden lassen, würzen, mit den Rippli anrichten.