

Freude über einen besonderen «Weihnachtsgast»

Rechtzeitig zum Fest packen wir Ihnen die letzten BioBouquets des Jahres: Knackiges Gemüse, feine Salate und frische Früchte für festliche Mahlzeiten und den grossen Genuss! Ein «Gast» darf dabei auch in diesem Jahr nicht fehlen ...

Feine Dörrbohnen von Schüpbachs ...

Richtig, zu den vorweihnachtlichen BioBouquets gehören – quasi traditionell – die Bio-Dörrbohnen dazu. Sie sind etwas ganz Besonderes und machen sich gut im festlichen Menü. Etwa die Hälfte Ihrer Dörrbohnen stammt von Rüedu Schüpbach und seiner Familie. Es wird das letzte Mal sein, dass wir die Dörrbohnen von ihnen bekommen, denn Schüpbachs wollen in Zukunft altershalber in Sachen Dörrbohnen, in denen viel Handarbeit steckt, ein wenig kürzertreten. Für die jahrelange Lieferung und die sehr gute Qualität bedanken wir uns herzlich!

... und von Ramon Staubli

Gleichzeitig freuen wir uns sehr, dass bereits ein junger Mann in den Startlöchern steht, um uns zu beliefern. Ramon Staubli ist Erdbeer-Spezialist, baut aber mit derselben Leidenschaft auch z. B. Zwetschgen und die Bohnen an. Sein Betrieb ist in Muri. Etwa die Hälfte der Dörrbohnenlieferung stammt bereits von Ramon.

Falls Sie in die Situation kämen ...

Es könnte ja sein, dass Sie an den Festtagen ein feines Mahl für einen kleinen Kreis Freunde oder Verwandte zaubern – und dabei auch Gemüse aus Ihrem BioBouquet verwenden. Und wenn Sie dann so am Tisch sitzen ... Vielleicht taucht dann die Frage auf, wo das feine Gemüse herkommt? Also, wir dachten, dann wäre es doch praktisch, Sie hätten noch ein paar Informationen zur Hand. Darum haben wir Ihnen in dieser Woche drei Flyer in Ihre Kiste gepackt. Über neue Abonentinnen und Abonnenten freuen wir uns und danken Ihnen herzlich fürs Weitersagen.

Bis bald im neuen Jahr

Mit diesem Wochenblatt verabschiedet sich das BioBouquet-Team in die Weihnachtspause. Einmal mehr hat es uns grosse Freude gemacht, gemeinsam mit Ihnen durchs Jahr zu gehen. Wir freuen uns darauf, bald die ersten «2022er-Kisten» für Sie zu packen.

Wir wünschen Ihnen friedvolle und genussreiche Festtage und uns allen immer wieder Offenheit, Toleranz und Respekt. Auf ein gutes neues Jahr!

Herzliche Grüsse von Ihrem BioBouquet-Team:

Rafael Andres, Markus Baumgartner, Samuel Diener, Franz Dolderer, Lorella Fontanesi, Theres Gränicher, Beatrice Hauert-Hofer, Andy Kunz, Natalie Lanz, Romy Lieberherr-Lüthi, Mevlude Llallosi, Hyra Llallosi, Nicole Marti-Blanc, Ramona Mattheus, Ervin Molnár, Ruth Nyffeler, Caroline Plesl, Christian Rentsch, Nicole Rindlisbacher, Corinne Roth, Sepp Rothenbühler, Nadja Steffen, Sabrina Stauffer, Maira Trachsel, Stephan Urben, Peter Widmer, Rita Wirz, Werner Zürcher und Gerhard Bühler.

Winterliche Ideen für die Küche frisch aus Ihrem BioBouquet:



Dörrbohnen mit oder ohne Speck

Für 2 Portionen

Zutaten:

60 g Dörrbohnen, eingeweicht

10 g Butter

½ Zwiebel, gehackt

etwas Einweichwasser

½ EL Bohnenkraut, getrocknet

Salz

nach Belieben: 100 g Kochspeck

So zubereitet:

Die Dörrbohnen **12 Stunden in kaltem Wasser einweichen**, dann abtropfen lassen und etwas Einweichwasser zurückbehalten.

Die Zwiebel schälen, hacken und in Butter andünsten. Nach Belieben Kochspeck in grobe Stücke schneiden und mitdünsten.

Bohnenkraut kurz mitdünsten, die eingeweichten Bohnen beifügen und mit Einweichwasser ablöschen. Mit Salz würzen.

Die Bohnen 40-50 Minuten leicht kochen lassen und ab und zu etwas Einweichwasser nachgiessen. Die Bohnen sollten immer in etwas Flüssigkeit kochen, aber nie darin schwimmen.



Flammkuchen mit Sauerkraut

Für 2-4 Portionen

(je nachdem ob als Mahlzeit, oder zum Apéro)

Zutaten:

1 runder Flammkuchenteig

3-4 EL Crème fraîche

200g Sauerkraut

70g Greyerzer-Käse

1 Zwiebel, grob in Streifen geschnitten

Salz, Pfeffer

Eine weitere Zugabe kann sein: 120 g geräucherter Speck, in Streifen geschnitten

So zubereitet:

Das Sauerkraut wärmen.

Die Crème fraîche gleichmässig auf dem Teig verstreichen.

Das Sauerkraut und den geriebenen Käse auf dem Teig verteilen.

Je nachdem auch den Speck hinzugeben.

Zwiebeln ebenfalls verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ca. 10 Minuten bei 250° Grad im Ofen backen.

Noch ein Tipp zum Sauerkraut:

Sauerkraut ist sehr gesund und ein kalorienarmer und fettloser Vitaminspender. Es eignet sich gut als Beilage zu Fleisch, oder auch einmal zum Raclette. Wärmen Sie es, statt es zu kochen, dann bleiben mehr Vitamine erhalten.