

Gut gestärkt durch den Tag gehen

In grossen Schritten geht es den Festtagen und dem Jahresende entgegen. Während all den Aufgaben, die es vorher noch zu erledigen gilt, und zwischen all den Vorhaben, die man noch «schnell» umsetzen will, gab es eine besonders schöne Begegnung. Einen «Teil» davon finden Sie heute in Ihrer grünen Kiste ...

Eine langjährige Beziehung ...

Jedes Jahr kommt ein Mail oder ein Anruf und irgendwann steht dann Rüedu Schüpbach vor der Türe. Er kommt vom Biohof Obereichi südwestlich von Bern – und hat Dörrbohnen im Gepäck. Gemeinsam mit seinen Helferinnen und Helfern hat er diese von Hand geerntet und dann gedörrt. Es sei ein sehr gutes Bohnenjahr gewesen, erzählte er diesmal und dann kam er noch mit hinein ins «Kafirümlì».

... die sich wieder einmal erfrischt hat

So wurde aus einem «Wie geht es dir?» - «Gut, danke. Und dir?» ein kurzer, aber intensiver Austausch. Die persönliche Anteilnahme hatte etwas Stärkendes und es war wertvoll zu sehen, wie der jeweils andere die Herausforderungen seines kleinen, vielschichtigen Betriebes angeht. Jetzt dürfen Sie die feinen Dörrbohnen von Schüpbachs geniessen.

Feines Sauerkraut gibt's auch

Oh, wir wissen noch genau wie das war: Früher haben wir das Sauerkraut viele Jahre lang selbst gemacht. Vielleicht waren einige von Ihnen sogar einmal dabei, das hatten wir

vor ein paar Jahren angeboten. Dann waren wir jeweils mit Gärtöpfen zugange und haben das Sauerkraut von Hand abgepackt. Das war eine zeitintensive und anspruchsvolle Sache – was nicht das Problem ist, doch die Resultate waren sehr unterschiedlich. Heute sind wir froh, dass wir auf Sauerkraut-Profis mit nun 100-jähriger Erfahrung setzen dürfen: In dieser Woche gibt es wieder das beliebte Sauerkraut von Schöni, welches durch gleichbleibend hohe Qualität und feinen Goût überzeugt. Lassen Sie es sich schmecken!

Vorfreude aufs neue Jahr mit Ihnen

Ja, dieses BioBouquet ist das «Schlussbouquet» fürs 2020. Mit den Weihnachtstagen und dem Jahreswechsel steht auch unsere 14-tägige Betriebspause vor der Türe. Dankbar schauen wir aufs Jahr und seine Ernte zurück. Auch wenn diese Zeit vielfältige und sehr neue Herausforderungen für uns alle bereithielt und noch immer bereithält, ist der Blick nach vorne doch zuversichtlich: Wir freuen uns aufs neue Jahr mit Ihnen und danken Ihnen, dass wir Sie Woche für Woche beliefern dürfen. Jetzt wünschen wir Ihnen ...

... lichtvolle Festtage und viele freudvolle Momente! Bleiben Sie wohlauf!

Herzliche Grüsse vom BioBouquet-Team:

Rafael Andres, Ahmet Barkadle, Markus Baumgartner, Franz Dolderer, Lorella Fontanesi, Theres Gränicher, Mariusz Krokowski, Andy Kunz, Natalie Lanz, Romy Lieberherr-Lüthi, Mevlude Llallosi, Hyra Llallosi, Nicole Marti-Blanc, Ramona Mattheus, Ruth Nyffeler, Caroline Plesl, Christian Rentsch, Nicole Rindlisbacher, Corinne Roth, Sepp Rothenbühler, Nadja Steffen, Fritz Steiner, Maira Trachsel, Stephan Urben, Rita Wirz, Werner Zürcher, Gerhard Bühler.

Fürs erste BioBouquet im 2021 planen wir voraussichtlich Karotten, Pastinaken und Broccoli.

Fein gekocht – frisch aus Ihrem BioBouquet:



Dörrbohnen mit oder ohne Speck

Für 2 Portionen

Zutaten:

60 g Dörrbohnen, eingeweicht	etwas Einweichwasser
10 g Butter	½ EL Bohnenkraut, getrocknet
½ Zwiebel, gehackt	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.



Ein Tipp von Schöni: Sauerkraut-Spätzli-Pfanne

Für 4 Personen

Zutaten:

500 g Sauerkraut	500 g Spätzli
200 g Käse nach Wahl	300 ml Rahm
2 Zwiebeln	2 EL Olivenöl
Nach Belieben: 200 g Schinkenwürfel	Salz, Pfeffer

So zubereitet:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Käse grob reiben.

Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Die Schinkenwürfel und die Zwiebeln in wenig Öl anbraten.

Die Spätzli begeben und fünf Minuten lang mitbraten.

Das Sauerkraut dazugeben und gut mischen.

Den Rahm und die Hälfte des Käses dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn der Käse geschmolzen ist, in eine ofenfeste Form geben und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Bei 200 Grad im Ofen gratinieren.