

Freude über die erste heimische Kiste des Jahres

Zum ersten Mal in diesem Jahr haben wir Ihnen ausschliesslich Gemüse und Salate aus der Schweiz in Ihr BioBouquet gepackt. Es ist eine Freude zu sehen, was die heimischen Böden – in Zusammenarbeit mit dem Frühling und Frühsommer – uns schenken. Übrigens, zum diesem Thema gibt es noch gute Neuigkeiten ...

NEU: Jetzt gibt's das Regio-BioBouquet

Immer wieder erreichen uns Anfragen, ob es denn möglich wäre, nur Schweizer Gemüse und Salate zu erhalten und wir sehen, dass einige von Ihnen jeweils in den E-Shop gehen und dort ein ausländisches Erzeugnis durch ein heimisches ersetzen. Wir schätzen Ihre Haltung und haben nun, um es Ihnen etwas einfacher zu machen, ein neues Angebot gestaltet: das Regio-BioBouquet! Egal ob klein, mittel oder gross – beim Regio-BioBouquet stammen immer alle Salate und das Gemüse aus Schweizer Anbau.

Nach Herzenslust anpassen im E-Shop

Auch beim neuen Regio-BioBouquet haben Sie natürlich alle Freiheiten, Ihre Bestellung anzupassen. Zwar sind grundsätzliche Ausschlüsse nicht möglich, aber der E-Shop steht Ihnen wie gewohnt offen: Wenn also jetzt ein Brokkoli gut in den Menüplan passen würde, oder es Ihnen nach einer Peperoni «gluschtet», können Sie Ihre Bestellung ganz einfach anpassen. Der E-Shop ist für alle Kundinnen und Kunden jeweils von Freitagmittag bis Sonntag um 24 Uhr geöffnet.

Ja, ich will unter den Ersten sein!

Wäre das Regio-BioBouquet etwas für Sie? Rufen Sie uns einfach an (062 958 50 60), oder machen Sie uns ein Mail (info@biobouquet.ch) – dann stellen wir Ihr Abo gleich auf Regio um.

Knackige Kefen: einmal abfädeln, bitte

Echte Thunstetter sind die Kefen, die wir gerade reichlich ernten dürfen. Dank des eher kühlen Mais konnten sich diese prächtig entwickeln. Bevor sie in der Pfanne landen, darf man das Abfädeln nicht vergessen. Ein paar Tipps dazu finden Sie auf der Rückseite.

Mhhhh, feine Erdbeeren!

Haben Sie sie auch so gern? So richtig rot und fruchtig – Sommer zu essen, quasi! Die feinen Erdbeeren stammen von Müllers aus Bibern. Weil sie nicht nur einfach lecker, sondern auch etwas heikel sind, erwähnen wir hier nochmals, was immer gilt: Bitte melden Sie es uns ungeniert, wenn ein Gemüse, ein Salat, eine Frucht einmal nicht in bester Qualität bei Ihnen ankommt. Wir vergüten Ihnen dies selbstverständlich und unkompliziert.

Wir wünschen Ihnen viele genussreiche Momente in dieser – für einige – kurzen Woche.

Herzliche Grüsse

Gerhard Bühler für das BioBouquet-Team

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Broccoli, Tomaten und Fenchel.

Tipps und Süßes frisch aus Ihrem BioBouquet:



Zu den Kefen – einmal abfädeln, bitte:

Bevor die Kefen in Ihrer Pfanne landen, müssen sie gerüstet werden. Schauen Sie sich die Kefe einen Moment lang an: Ist nicht die eine Seite wölbend und die andere leicht höhlend? Hat sie nicht einen Bauch und einen Rücken? Fast so sieht es aus. Oben findet man dazu den Stil und die Kelchblättli, unten sieht man manchmal noch die Blüte.

Vielleicht gibt es auch noch zwei versteckte Fäden ...

Beim Rüsten kommen Sie mit dem Messer dort überall einmal vorbei: Schneiden Sie zuerst den Spitz mit den Kelchblättli ab. Bleiben Sie dabei an einem kleinen Faden hängen? Dann fädeln Sie ihn über den Bauch bzw. den Rücken der Kefe ab. Jetzt kommt die zweite Seite dran: Schneiden Sie auch unten ab und ziehen den Faden auf der anderen Seite ab. Sie sind beim Spitz-Abschneiden an keinem Faden hängengeblieben? Dann gibt es keinen, auch das kommt immer wieder vor.

So gerüstet sind die Kefen schon nach **fünf bis acht Minuten Garzeit** bereit für den Genuss.



Schnelle Erdbeercrème Für 4 Portionen

Zutaten:

| | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 250-300 g Erdbeeren, gewaschen | 150 g Rahmquark |
| 50 g Zucker | 1,5 dl Rahm, steif geschlagen |
| 2 EL Zitronensaft | |

So zubereitet:

Die Erdbeeren rüsten und gut zwei Drittel davon in Stücke schneiden.
Dann zusammen mit Zucker und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und diese Mischung pürieren. Mit Quark und Rahm mischen.
Restliche Erdbeeren fein schneiden und in Dessertgläser verteilen.
Crème darüber geben.

Tipps:

Wer die Crème gerne etwas fester möchte, stellt sie ca. 3-5 Std. portionenweise kühl.