

Der putzt Hals und Nase durch!

Hat Sie der Pfnüssel schon erwischt, oder gar die Grippe? Im Moment ist ja leider wieder «Hochsaison». Da passt es gut, dass es in dieser Woche die optimale Vorsorge gibt. In Wurzelform und frisch geliefert von Ihrem BioBouquet ...

Gesunde Power aus der Wurzel ...

Vielleicht sind Sie ein «alter Hase» und haben es bereits erraten: Es geht um den Meerrettich. Er würzt mit seinem kräftigen Geschmack und seiner Schärfe nicht nur Saucen, Fleisch und Salate, sondern ist auch eine Wohltat für Hals und Nase. Im Mittelalter galt der Meerrettich gar als «König der Hausapotheke» und wurde gegen jedes Zipperlein und auch schwere Krankheiten eingesetzt. Sicher sind wir froh, dass es heute noch andere medizinische Möglichkeiten gibt, aber den Meerrettich und seine Wirkung schätzen wir dennoch sehr.

... und gesund in sich

Der Meerrettich, den Sie heute in Ihrer grünen Kiste finden, kommt aus dem Luzernischen Willisau, wo ihn Lucia und Willy Schmid für Sie angebaut haben. Natürlich in feinsten Bio-Qualität. Die Schmidts sind wahre Meerrettich-Pioniere, denn sie waren die ersten in der Schweiz, die sich im grossem Stil an den Anbau der beliebten Wurzel machten. Mittlerweile sind sie zu Experten geworden: Seit mehr als fünfzehn Jahren wächst jetzt Meerrettich auf ihren Feldern. Das Schöne dabei ist, dass auch der Anbau an sich etwas Gesundes hat.

Meerrettich mit Familiengeschichte

Wie wir das meinen? Schmidts pflanzen immer wieder junge Wurzeltriebe aus der aktuellen Ernte ein – statt extern Pflanzgut einzukaufen. Sie schöpfen also aus der Fruchtbarkeit der eigenen Pflanzen. Deshalb kann man sagen, dass Schmidts Meerrettich auf eine lange Familiengeschichte zurückblicken kann. Eine gesunde Sache! Den Schmidts können Sie übrigens jetzt auf unserer Website bei der Ernte über die Schultern schauen.

Herzlich willkommen, Andreas

In diesen Tagen hat uns noch eine besonders schöne Nachricht erreicht: Maira Trachsel, eine unserer Packerinnen, hat zum Jahresende ihr drittes Kind auf die Welt gebracht. Auf der Karte, die Maira uns geschickt hat, liegt der kleine Andreas auf ein Kissen gekuschelt – in einer unserer grünen Kisten! Andreas selbst hat davon wohl gar nichts mitbekommen, er schläft auf dem Foto tief und fest. Aber wir mussten richtig schmunzeln und hatten grosse Freude an dem Bild und natürlich an dem Kind. Euch, liebe Familie Trachsel, gratulieren wir herzlich und wünschen einen guten Start in das Leben zu fünft!

Und Ihnen wünschen wir viel Meerrettich-Power in Ihrer Woche. Herzlich,

**für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

Fürs BioBouquet von nächster Woche planen wir Karotten, Kürbis, Lauch oder Rotkabis.

FrISChe Rezeptideen aus Ihrem BioBouquet:



Käse-Rüebli-Quiche

Für 3-4 Personen

Zutaten:

Für eine runde Form von 26-28 cm Durchmesser oder eine mittelgrosse rechteckige Form.

350-400 g Kuchenteig

2 Eier

1 Becher (200 g) Naturjoghurt

200 g Gruyère

300 g Karotten

3 Knoblauchzehen

1 Prise Muskat, frisch gemahlen

1 Prise Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1 TL Koriander, gemahlen oder zerstoßen

2 Prisen Thymianpulver

So zubereitet:

Den Kuchenteig ausrollen und in eine eingefettete Form legen.

Den Backofen auf 200° Grad vorheizen.

Den Gruyère auf der Röstiraffel raffeln, die Karotten schälen und ebenfalls raffeln. Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden.

Eier und Joghurt gut verquirlen, Gruyère, Karotten und Knoblauch untermischen, würzen und auf dem Teigboden verteilen.

Die Quiche auf der zweituntersten Schiene bei 200° Grad 30 Minuten backen.

Tipp: Dazu passt ein gemischter Salat.



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 daruntertermischen 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.