

Liegt da etwa Knoblauch in der Luft?

Vielleicht war die eine oder der andere von Ihnen am Wochenende auch spazieren oder wandern ... Ist das frische Grün, sind die ersten farbenfrohen Blüten nicht eine wahre Freude? Auch die Nasen (und die Geschmacksknospen) kommen aktuell voll auf ihre Kosten: Es ist Bärlauch-Zeit!

Frisch aus Werthenstein

So zuverlässig wie der Frühling selbst ist der Anruf, welcher uns jedes Jahr erreicht: Wir haben wieder Bärlauch! Seit rund fünf Jahren ist Stephan Renggli dann am Telefon. Gemeinsam mit seiner Frau Nadja bewirtschaftet er den Bio-Familienbetrieb im Luzernischen Werthenstein. Rengglis halten dort zum Beispiel Rinder, haben Hochstammbäume (genau, der feine Moscht!) und ernten ihren Bärlauch für uns. Das ist reine Handarbeit. Rengglis kennen wir bereits seit vielen Jahren, schon Stephans Eltern belieferten uns.

Ein Bauer durch und durch

Als Stephan in diesem Jahr anrief, hatte er noch eine andere, traurige Nachricht «im Gepäck»: Sein Vater, Walther Renggli, ist anfangs März gestorben. Sein ganzes Leben lang war Walther mit Herz und Seele Bauer und hat den Hof gemeinsam mit seiner Frau Klara jahrzehntelang geführt. Auch nach seiner Pensionierung hat Walther «die Jungen» noch tatkräftig unterstützt. Ganz frei von den Pflichten des Betriebsleiters (das Büro machen, Formulare abfüllen, die Steuererklärung ...) ist Walther, so erzählt uns

Stephan am Telefon, nochmal so richtig aufgeblüht. Er hat das «buure» bis zuletzt genossen. Die beiden waren ein richtig gutes Team, das hat man gespürt!

Unsere Gedanken sind bei Rengglis

Jetzt ist sehr plötzlich die Zeit des Abschiednehmens gekommen. Der ganzen Familie Renggli sprechen wir unser herzliches Beileid aus. Wir wünschen Klara, Stephan, Nadja, dem kleinen Noah und allen, die Walther nun so sehr vermissen, viel Zuversicht und Geduld, um den Verlust zu tragen und das Schwierige zu meistern. Mögen euch immer wieder viele lebendige Bilder der Erinnerung begleiten.

Geniessen Sie die Bären-Power

Und der Bärlauch? Hm, hätten Sie gedacht, dass man sich früher erzählt hat, der Bärlauch und sein kräftiger Geruch würden sogar die Bären aus ihrem Winterschlaf aufwecken? Sicher ist, dass der Bärlauch richtig Power hat und ein würzig-frischer Frühlingsbote ist, welcher sich in der Küche vielseitig einsetzen lässt. Schauen Sie gleich in die Tipps, die Sie unter dem Rezept finden.

**Eine gelingensreiche Woche wünschen wir Ihnen und alles, was es dazu braucht!
Herzliche Grüsse aus Thunstetten,**

Gerhard Bühler und das BioBouquet-Team

Grüne Power aus dem BioBouquet:



Bärlauch-Pesto

Für ca. 3 Personen

Zutaten:

1 Portion Bärlauch	40 g Mandelstifte
1 Bio-Zitrone	knapp ½ TL Salz
knapp 1 dl Olivenöl	wenig Pfeffer
etwa 50 g geriebener Sbrinz	

So zubereitet:

Die Mandeln in einer Bratpfanne ohne Fett rösten.

Herausnehmen, abkühlen.

Den Bärlauch gut waschen, trocken tupfen.

Die Blätter in einen Messbecher zupfen, Mandeln begeben.

Von der Zitrone die Schale dazureiben, den Saft dazupressen.

Die Hälfte des Öls dazugießen, mit dem Mixstab nicht zu stark pürieren.

Restliches Öl und Käse darunterühren, würzen.

Bärlauch – gesund, würzig und vielseitig

Bärlauch bringt den Frühling in vielfältigen Formen auf die Teller:

- Gemeinsam mit Quark und etwas Salz ist Bärlauch ein feiner Brotaufstrich.
- Genauso kann man ihn zu Kräuterbutter (einfrieren!) verarbeiten.
- Er macht sich gut im Salat sowie im Risotto und
- man kann ihn im Brot- oder Gnocchi-Teig verarbeiten.
- Einer unserer Lieblings-Tipps:
 - o Verarbeiten Sie Bärlauch in einem Crêpe-Teig und füllen Sie die Crêpe-Röllchen mit Frischkäse und getrockneten Tomaten
 - o Oder füllen Sie Crêpe-Röllchen mit einer Frischkäse-Bärlauch-Füllung.
- Verwenden Sie den Bärlauch überall dort, wo Sie sonst Petersilie oder Schnittlauch einsetzen – so können Sie Abwechslung genießen!

Wir wünschen viel Freude beim Experimentieren und Genießen!