

## Fruchtige Frische fürs Müesli am Morgen

Diesen Winter packen wir Ihnen einmal mehr feine Schweizer Bio-Kiwis in Ihre Früchte-Abos. Sie sind richtig reiche Vitamin-C-Lieferanten. Aber Moment, Kiwis aus der Schweiz ... wachsen diese denn auch hierzulande? Ja, bei Dominique Streit und seinem Team am Ufer des schönen Genfersees.

### **Etwas ganz Besonderes**

Bei Allaman, zwischen Lausanne und Nyon, wo das Flüsschen Aubonne in den Genfersee fliesst, hat sich über die Jahrtausende ein kleines Delta gebildet. Auf diesen fruchtbaren Böden führt Dominique Streit seit mehr als fünfzehn Jahren den Betrieb «Domaine de la Pêcherie» und baut Bio-Kiwis an. Dominique Streit ist schweizweit der Einzige, der eine grosse Kiwi-Plantage kultiviert. Möglich macht das das milde und ausgeglichene Seeklima.

### **Die Kiwis neigen sich zur Ernte herab**

Die Kiwis wachsen auf der «Domaine de la Pêcherie» wie an einer Pergola: Die Äste der Bäume bilden ein dichtes Dach. Wenn die Erntezeit kommt, neigt sich dieses Dach unter dem Gewicht der Früchte fast einen halben Meter nach unten. Das ist super, um die Früchte abzulesen. Nachher richten sich die «erleichterten» Äste wieder auf und man kann bequem darunter durchlaufen. Auf unserer Website dürfen Sie sich gerne ein Bild davon machen.

### **Einladung zum «Verkauf zum Advent»**

... und schon ist es wieder soweit: Der Advent steht vor der Türe und am Sonntag darf bereits das erste Kerzchen auf dem Adventskranz

angezündet werden. Sie haben noch keinen Kranz? Kommen Sie doch am Samstag, den 1. Dezember zum «Verkauf zum Advent» der Rudolf Steiner Schule Oberaargau. Neben Adventskränzen gibt es dort zum Beispiel Weihnachtsguetzli, eine Puppenbühne und vieles mehr, was das vorweihnachtliche Herz begehrt. Auch wir sind mit einem Stand vertreten und freuen uns auf Ihren Besuch:

Samstag, 1. Dezember, 9-17 Uhr  
Rudolf Steiner Schule Oberaargau  
Langenthal

Mehr Infos unter: [www.rssso.ch](http://www.rssso.ch)

### **Avocados, Zuckerhut und Chicorino**

Die Freude ist richtig gross: Die ersten Avocados der Sorte «Hass» sind da und parat, um Ihnen eine Extraportion Vitamine zu liefern. Vielleicht gibt es einmal eine feine Guacamole? Diese geht schnell, einfach und ist lecker! Auch Zuckerhut und Chicorino gibt es in dieser Woche in Ihrem BioBouquet. Damit die beiden möglichst lange frisch bleiben, möchten sie gerne in einem geschlossenen Klima im Kühlschrank gelagert werden. Packen Sie sie in einen Plastiksack – dann halten Frische, Freude und Genuss lange an.

**Eine gute Woche und einen freudvollen Start in den Advent wünschen wir Ihnen, herzlich  
für das BioBouquet-Team,  
Gerhard Bühler**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Wirz und Kürbis.

## Feine Rezeptideen aus Ihrem BioBouquet:



### Guacamole – mexikanische Salsa Für 4 Personen

#### Zutaten

2 Avocados, in Stücken	3 EL Limettensaft
1 Knoblauchzehe, gepresst	0.75 TL Salz
1 roter Chili, entkernt, fein gehackt	2 EL Koriander, fein geschnitten

#### Schnell zubereitet:

Die Avocados mit einer Gabel zerdrücken, alle restlichen Zutaten daruntermischen und gut durchmengen.

#### Tipp:

Die Guacamole ist ein toller Dip zu Nacho-Chips (als Apéro) und eine feine Salsa zu gefüllten Wraps oder Gerichten mit Hähnchenfleisch.



### Penne mit Broccoli und Poulet Für 4 Portionen

#### Zutaten:

400 g Broccoli	1 EL Sonnenblumenöl
Salz	400 g Pouletgeschnetzeltes
350 g Penne	2 dl Milch
6 EL Pinienkerne	2 dl Halbrahm
1 Zwiebel	Pfeffer

#### So zubereitet:

Broccoli in kleine Röschen teilen. In reichlich Salzwasser ca. 3 Minuten bissfest garen. Herausheben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Penne im selben Kochwasser al dente kochen. Abgiessen und abtropfen lassen.

Pinienkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett hellbraun rösten.

Zwiebel in Ringe schneiden. Im Öl braten. Pouletgeschnetzeltes beifügen und mitbraten.

Broccoli und Penne begeben. Milch und Rahm dazugiessen. Aufkochen, etwas einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Pinienkernen servieren.