

Wie schön, ein grün-weiss-grüner zweiter Frühling!

Ist es das gewesen, oder kommt da nochmal was? Wir waren wirklich nicht sicher, ob die Saison nicht vielleicht schon vorüber ist ... umso grösser ist jetzt die Freude: Es gibt nochmal Kefen! Einem zweiten Frühling sei Dank.

Vom Keimen bis zur ersten Ernte

Unsere Kefen begleiten uns seit Mitte Februar. Damals hatten wir sie ausgesät. Die ersten Tage haben sie zum Keimen im warmen Kaffeerümlli verbracht. Etwa vier Wochen später ging's ans Pflanzen und im Mai war dann Saisonstart in Sachen Ernte. Vielleicht haben Sie auch von den knackig-frischen Kefen genossen? Die Kefen werden von Hand geerntet und lassen sich – im Gegensatz zu den Bohnen – auch roh verzehren. Allerdings war die Saison kurz. Doch dann ...

Jetzt gibt es ein Supplément

... entschieden sich die Kefen einen zweiten Frühling zu machen, wie Sabrina es so schön formulierte. Erst beobachteten wir einen Zuwachs an grünem Laub. Dann sichteten wir weisse Pünktchen, es kamen nochmals Blüten. Schliesslich wurde es wieder grün: Kefen! Die Pflanzen freuten sich daran, dass es noch keinen Hochsommer gab – und jetzt dürfen Sie sich nochmals über Kefen aus Thunstetten freuen. Sie finden die Kefen im Abverkauf im E-Shop, ganz nach dem Motto «es hett solangs hett». Den Abverkauf nutzen wir für die Kulturen, bei denen die Menge begrenzt ist. Hineinschauen lohnt sich!

Aus dem Vollen schöpfen

Der Peterli gehört zu unseren eher langsamen «Gästen». Drei Monate hat er gebraucht, um sich zu entwickeln und zu gedeihen ... aber jetzt ist er da! Die Ernte hat begonnen und wir können so richtig aus dem Vollen schöpfen. Geniessen Sie den kräftig-frischen Vitamin-spender aus unserem eigenen Anbau.

Wann kommt das Erinnerungsmail ...

Jeweils am Wochenende (von Freitagmittag bis Montagmorgen um 7 Uhr) ist der E-Shop geöffnet und lädt Sie dazu ein, Ihre Bestellung nach Ihren Wünschen anzupassen oder Ihre virtuelle «grüne Kiste» nach Herzenslust zu füllen. Ein Erinnerungsmail sorgt dafür, dass diese Möglichkeit nicht untergeht. Das Erinnerungsmail erhalten Sie allerdings nur, wenn Sie sich nicht schon selbst erinnert haben. Das heisst: Wenn Sie sich am Freitag oder Samstag im E-Shop auf unserer Webseite einloggen, entfällt das Erinnerungsmail.

... und dann wäre da noch der Spam-Ordner

Sollten Sie das Erinnerungsmail jedoch vermissen, obwohl Sie nicht im E-Shop eingeloggt waren, kann es auch am Spam-Filter liegen. Bitte melden Sie sich ungeniert, wenn Sie sich Unterstützung wünschen.

Wir wünschen Ihnen eine Woche voller Gelassenheit und Genuss!

Herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler und das BioBouquet Team

Frisch und fein – direkt aus Ihrem BioBouquet:



Zucchini-Täschli mit Parmesan

Für ca. 3 Personen

Zutaten:

ca. 250 g Zucchini	½ TL Salz
4 Eier	wenig Pfeffer
40 g geriebener Parmesan	etwas Olivenöl
1 TL Thymian, fein gehackt	

So zubereitet:

Die Zucchini rüsten und fein raffeln.

Die Eier «verklöpfen» und mit dem Parmesan, dem Thymian, dem Salz und ein wenig Pfeffer in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Dann die geriebenen Zucchini dazugeben und alles vorsichtig vermengen.

Das Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen.

Jeweils circa 2 Esslöffel Zucchettimasse für ein Täschli in die Pfanne geben und etwas zusammenschieben.

Die Täschli beidseitig ca. 2 Minuten braten und dann servieren.

Tipp:

Zu den Zucchini-Täschli passt z. B. eine grosse Portion Salat.

Und: Die Täschli lassen sich auch aus (oder kombiniert mit) Rübli machen.



Gurken-Schiffchen

Zum Apéro oder statt einem Beilagensalat

So zubereitet:

Gerade bei den kleineren Esserinnen und Essern ist dieser Snack oft sehr beliebt: Waschen Sie eine Gurke und schneiden Sie diese in etwa fünf Zentimeter lange Stücke. Dann vierteln Sie diese der Länge nach.

Jetzt haben Sie «Gurken-Schiffchen» vor sich liegen. Diese einfach mit einem Löffel etwas aushöhlen (das Innere der Gurke herausschaben und in einen Salat geben) und die Gurken-Schiffchen mit Hütten- oder Frischkäse befüllen (oder beladen?).

Ebenfalls gut machen sich zum Beispiel Tomatenstückchen (getrocknet oder frisch), Sonnenblumenkerne und frische Kräuter in der Füllung. Einfach so, wie es den Kleinen und Grossen beliebt.

Wir wünschen viel Freude beim Ausprobieren und Geniessen. Vielleicht verraten Sie uns ja sogar Ihre persönliche Lieblingsfüllung?