

Es liegt so viel Frühling in der Luft

Ja, zwischendurch ist's wirklich noch kühl und nun soll der Regen kommen ... und doch: Man spürt und sieht und hört den Frühling, der uns auch in diesem Jahr mit seiner grossen Werdelust begeistert und mitnimmt ...

Wie könnte man das noch machen

Zarte Schneeglöckchen im Garten am Wegesrand, kräftiges Vogelgezwitscher am frühen Morgen – haben diese Frühlingsboten nicht etwas enorm Schönes, Belebendes und Frisches? Nicht nur draussen nimmt das Frühjahr Fahrt auf, auch drinnen, in den Köpfen, gibt ein wenig «Frühling» immer wieder neuen Schwung. Als ein wahrer Experte dafür hat sich Gregor erwiesen. Aus dem monotonen «Töpfchen mit Erde füllen» hat er in der letzten Woche einen kleinen, privaten Wettbewerb gemacht.

Der Boden für den Rucola

Sabrina hat bereits zwei Aussaaten Rucola gemacht. Diesen säen wir in so genannten Anzuchtplatten. Im Grunde sind das jeweils 48 kleine Töpfchen, welche mit Erde gefüllt sind. Also, mit Erde gefüllt werden (müssen). Von Hand wird Platte um Platte vollgestopft und die Erde wird leicht angepresst. Das ist erstmal keine spannende oder abwechslungsreiche Aufgabe, im Gegenteil. Aber Gregor kam dennoch mit leuchtenden Augen zurück ...

Ha, diese Runde lief sogar noch besser

Gregor hatte sich nach und nach eine echt gute Technik angeeignet: Er betrachtete das Befüllen jeder Anzuchtplatte als einen kleinen Sprint. Wie ein Schwimmer im Schwimmclub –

200 Meter schwimmen, kurze Pause, 200 Meter schwimmen ... So hatte Gregor nicht nur Zeit, zwischendurch mal den Blick aus dem Fenster schweifen zu lassen (beim Gärtnern schaut mal schnell man nur gen Boden), sondern freute sich auch über jede Runde, die er noch schneller war als diejenigen zuvor. Die Arbeit ging gut von der Hand und jetzt darf der Rucola gedeihen.

Für alle (neuen) Dinkelbrot-LiebhaberInnen

Wir freuen uns sehr, dass unser beliebtes Malzkornbrot jetzt «Zuwachs» bekommen hat: Neu haben wir auch ein UrDinkel-Vollkornbrot im Angebot. Wenn Sie bereits Dinkelbrot-Liebhaber oder -LiebhaberIn sind, sollten Sie dieses Bio Knospe Brot unbedingt probieren. Und wenn nicht? Hm, auch dann wäre es einen Versuch wert, würden wir sagen. Wir lieben das UrDinkel-Vollkornbrot für seinen Gout, seine gute Verträglichkeit und weil es so schön lange feucht bleibt.

Einfach im E-Shop bestellen

Läuft Ihnen auch bereits das Wasser im Mund zusammen? Das feine neue Brot lässt sich mit wenigen Klicks im E-Shop bestellen. Gerne bringen wir es Ihnen mit Ihrer nächsten Lieferung fast bis an den Küchentisch – also bis an die Haustür.

**Viele Frühlingsgefühle und immer wieder Lust auf Neues wünschen wir Ihnen!
Herzliche Grüsse von Gerhard Bühler und dem BioBouquet-Team**

P. S. Am Nachthimmel leuchten derzeit Jupiter und Venus. Auch ihr Funkeln beschert erhellende Momente und ist einen Blick wert, gerade wenn Sie noch am Abend «sprinten».

Frisch und fein gekocht – direkt aus Ihrem BioBouquet:



Gebratene Krautstiele Für 4 Portionen

Zutaten:

600 g Krautstiele
4 Knoblauchzehen
1 Peperoncino

0.5 dl Olivenöl
4 Esslöffel Pinienkerne
Salz, Pfeffer aus der Mühle

So zubereitet:

Die Krautstiele rüsten, die Stiele in gut 1 cm breite Streifen schneiden, die Blätter sehr grob hacken. Beides voneinander getrennt halten.

Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in feinste Streifen schneiden.

In einem Wok oder in einer weiten Bratpfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Pinienkerne darin golden rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Einen weiteren Esslöffel Öl beifügen und die Knoblauchscheiben darin goldgelb und knusprig braten. Herausheben und zu den Pinienkernen geben.

Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben. Den Peperoncino darin kurz andünsten. Die Krautstielstreifen beifügen und unter Wenden 3–4 Minuten braten.

Dann die Blätter beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles weitere 2 Minuten braten.

Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und Knoblauch sowie Pinienkerne darüber verteilen.

Tipp:

Das Gemüse ist eine originelle Beilage zu vielen Fleischgerichten. Wird es als eigenständige fleischlose Mahlzeit serviert, rechnet man 1 kg Krautstiele für 4 Personen; in diesem Fall natürlich auch die restlichen Zutaten im Rezept ungefähr verdoppeln. Als Beilage passen Salzkartoffeln.

Hinweis: Dieses Rezept und der Tipp stammen von Annemarie Wildeisen (www.wildeisen.ch).