

## Vorhang auf für ... grüne Genferinnen!

Mit Freude erzählen wir Ihnen im Wochenblatt, was es jeweils Neues gibt beim BioBouquet und was uns aktuell bewegt. Mindestens genauso gerne machen wir «die Bühne frei» für unsere knackig-frischen «Hauptfiguren»: Unser heutiger «Stargast» stammt aus Genf und schmeckt geschnippelt oder gelöffelt ...

### Pionierarbeit trifft auf mildes Klima

Genf ... manche eine oder einer denkt da vielleicht an einen guten Tropfen. Schliesslich ist die Seeregion ein bekanntes Weinbaugebiet. Aber auch andere Früchte geniessen die Sonne an den Hängen und das milde Klima, das die Wassermassen des Sees beschenken. Vor mehr als 15 Jahren hat Dominique Streit das erkannt und ein Experiment begonnen.

### In dieser Woche in Ihren BioBouquets

Heute ist sein Betrieb kaum mehr wegzudenken: Auf der «Domaine de la Pêcherie» baut er mit seinem Team ... Kiwis an! Die pelzig-grünen Früchte würde man in der Schweiz vielleicht gar nicht erwarten. Tatsächlich ist Dominique Streit (noch) der Einzige, der eine so grosse Bio-Kiwi-Plantage kultiviert. Wir freuen uns sehr, Ihnen von seinen Kiwis einpacken zu dürfen.

### Die Süsse entwickelt sich im Kühlen

Kiwis sind richtig ergiebige Vitamin C Spender und machen sich gut im morgendlichen Müesli oder in der Pause zwischendurch. Übrigens, ihre Süsse entwickeln die Früchte erst nach der Ernte. Sie verbringen dann ein paar

Wochen im Kühllager, wo aus der Stärke Zucker wird. Geniessen Sie die grünen Genferinnen – ob geschnippelt oder gelöffelt!

### Im E-Shop warten Boskoop-Äpfel

Mmhmm, der Duft von frischem Apfelkuchen ... Wenn Sie sagen, das wäre doch jetzt was: Im E-Shop gibt es feine Boskoop-Äpfel. Das sind die Klassiker zum Backen oder Kochen. Es hett, solange hett!

### Hirschhorn macht sich super im Salat

In dieser Woche finden Sie auch Thunstetter Hirschhorn in Ihrem BioBouquet. Mit seinem kräftigen Grün bringt er Farbe und Abwechslung auf die Teller: Fein geschneuzelt ist er eine tolle Beigabe für den Salat.

### Noch ein Tipp zum E-Shop

In den meisten Fällen kommt es und manchmal kommt es auch nicht: Ob mit oder ohne Erinnerungsmail – der E-Shop steht Ihnen jedes Wochenende offen. Jeweils ab Freitagmittag bis am Montagmorgen um 7 Uhr können Sie hier Ihre aktuelle Bestellung einsehen und nach Herzenslust anpassen. Die Login-Daten finden Sie unten auf dieser Seite. Bitte melden Sie sich bei Fragen einfach.

**Herzliche Grüsse und viel Schwung für diese Adventswoche senden wir Ihnen!**  
**Gerhard Bühler und das ganze BioBouquet-Team**

### Login für den E-Shop:

Kundennummer (Benutzername) und PLZ (Passwort; sofern nicht geändert).

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Rüebli, Sauerkraut und Dörrbohnen.

## **Frische Küche direkt aus Ihrem BioBouquet:**



### **Grundrezept für Rotkabis**

**Für 4 Portionen**

#### **Zutaten:**

750 g Rotkabis	2 dl Wasser
2 EL Rapsöl	Salz
1 Zwiebel, gewürfelt	1 Lorbeerblatt
2 kleinere Äpfel, fein geschnitten	2 Nelken
1 gestrichener EL Zucker	2 gestrichene TL Mehl, zum Binden
1½ EL Essig	3 EL Rotwein

#### **So zubereitet:**

Rotkabis putzen, waschen, Kopf vierteln und den Strunk entfernen.

Dann den Rotkabis hobeln oder fein schneiden.

In heissem Öl die gewürfelte Zwiebel, den Zucker und die fein geschnittenen Äpfel andünsten, den Rotkabis zugeben und sofort Essig darüber giessen, damit es eine schöne Farbe erhält. 10 Minuten zugedeckt dünsten.

Dann 1 dl Wasser dazu giessen, Salz und Gewürze dazugeben.

Zugedeckt ca. 30-45 Minuten weich dünsten. Bei Bedarf heisses Wasser nachgiessen.

Nach Belieben mit angerührtem Mehl binden und mit Rotwein abschmecken.



### **Fenchel-Salat**

**Für 4 Portionen**

#### **Zutaten:**

50 g Baumnüsse	6 EL Apfelessig
600 g Fenchel	9 EL Rapsöl
1 säuerlicher Apfel	Salz, Pfeffer

#### **So zubereitet:**

Die Baumnüsse grob hacken und in einer Bratpfanne leicht rösten (ohne Fett).

Vom Fenchel das Grün wegschneiden und beiseitelegen.

Den Fenchel in dünne Scheiben hobeln.

Den Apfel in Schnitze schneiden und diese zum Fenchel hobeln.

Dann Essig und Öl begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit Fenchelgrün und Baumnüssen als Beilage servieren.