

Geniessen Sie den Sommer auf Ihren Tellern

Gleich mehrere frische Sommerboten finden Sie in dieser Woche in Ihrem BioBouquet. Da gibt es zum Beispiel die feinen Erdbeeren von Müllers aus Bibern oder Dill aus eigenem Anbau. Dazu sind da noch die kleinen, grünen Eiweisslieferanten, die ebenfalls aus dem Moos stammen ...

Ein Sprinter unterm Regendach

Auch in diesem Jahr haben wir wieder Kefen angebaut. Jetzt freuen wir uns sehr über eine reiche Ernte. Die Kefen sind unter dem Regendach gewachsen und schnell reif geworden. Was das Wachsen angeht, erinnern uns diese Pflanzen immer ein bisschen an den finnischen Frühling: Mit der ersten Wärme geben sie gleich richtig Gas und gedeihen zack, zack, zack. Jetzt sind sie dafür bereits wieder am Nachlassen. Echte Sprinter eben.

Von Bäuchen und Rücken

Bevor die Kefen in Ihrer Pfanne landen, müssen sie gerüstet werden. Schauen Sie sich die Kefe einen Moment lang an: Ist nicht die eine Seite wölbend und die andere leicht höhlend? Hat sie nicht einen Bauch und einen Rücken? Fast so sieht es aus. Oben findet man dazu den Stil und die Kelchblättli, unten sieht man manchmal noch die Blüte. Vielleicht gibt es auch noch zwei versteckte Fäden ...

Einmal abfädeln, bitte

Beim Rüsten kommen Sie mit dem Messer dort überall einmal vorbei: Schneiden Sie zuerst den Spitz mit den Kelchblättli ab. Bleiben Sie dabei an einem kleinen Faden hängen? Dann fädeln Sie ihn über den Bauch bzw. den Rücken der Kefe ab. Jetzt kommt die zweite

Seite dran: Schneiden Sie auch unten ab und ziehen den Faden auf der anderen Seite ab. Sie sind beim Spitz-Abschneiden an keinem Faden hängengeblieben? Dann gibt es keinen, auch das kommt immer wieder vor. So gerüstet sind die Kefen schon nach fünf bis acht Minuten Garzeit bereit für den Genuss.

Der Sommer im roten Gwändli

Direkt aus dem Buechiberg kommt in dieser Woche ein weiterer köstlicher Sommerbote: Es sind die Erdbeeren, die Müllers uns liefern. Auch der Federkohl und der Rosenkohl, den wir Ihnen im Herbst und Winter in Ihre Kiste gepackt hatten, stammen von ihnen. Wussten Sie, dass die Erdbeere eigentlich gar keine Beere ist? Sie gehört botanisch gesehen zu den Sammelnussfrüchten. So oder so ist sie aber sicherlich für viele eine absolute Lieblingsfrucht. Geniessen Sie ihre vitaminreiche Frische!

Das perfekte Duo

Dill und Gurken gehören im Sommer zusammen wie Badi und Glace. Wie wäre es also an einem der nächsten heissen Sommertage mit einer erfrischenden Gurken-Dill-Suppe aus Ihrem BioBouquet? Lassen Sie sich von unserem Rezept der Woche inspirieren!

Wir wünschen Ihnen immer wieder genussreiche und sommerlich-schöne Stunden. Herzlich,

für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler

Fürs BioBouquet von nächster Woche planen wir voraussichtlich Karotten, Tomaten und Zucchetti.

Sommerliches aus Ihrem BioBouquet:



Kalte Gurken-Dill-Suppe Für 4 Portionen

Zutaten:

800 g Gurken	½ Bund Dill
2 dl Gemüsebouillon, kalt	200 g Joghurt nature
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer

So zubereitet:

Gurken mit dem Sparschäler schälen, längs halbieren, entkernen und grob würfeln.

Knoblauch schälen und pressen.

Dill waschen und fein hacken.

Alles inklusive dem Joghurt zur Bouillon geben und mit dem Stabmixer (oder im Standmixer) pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ca. 1 Stunde kühl stellen. Vor dem Servieren nochmals kurz mixen oder gut umrühren.

Tipp:

Das «Tüpfelchen auf dem i» bekommt diese feine Suppe, wenn Sie gefrorene Bouillon verwenden. Frieren Sie dazu die Bouillon am Abend vorher als Eiswürfel ein.

Wenn Sie die Suppe dann zubereiten, geben Sie diese «Bouillon-Eiswürfel» in den Mixer. So ist die Suppe direkt kalt und bekommt einen tollen «Eis-Effekt». E Guete!



Schnelle Erdbeercrème Für 4 Portionen

Zutaten:

250-300 g Erdbeeren, gewaschen	150 g Rahmquark
50 g Zucker	1,5 dl Rahm, steif geschlagen
2 EL Zitronensaft	

So zubereitet:

Die Erdbeeren rüsten und gut zwei Drittel davon in Stücke schneiden.

Dann zusammen mit Zucker und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und diese Mischung pürieren. Mit Quark und Rahm mischen.

Restliche Erdbeeren fein schneiden und in Dessertgläser verteilen.

Crème darüber geben.

Tipp:

Wer die Crème gerne etwas fester möchte, stellt sie ca. 3-5 Std. portionenweise kühl.