

Bunt sind schon die Wälder ...

In diesen Tagen macht der Herbst seinem Namen alle Ehre: Nachdem er uns bisher warmes und sonniges Wetter gebracht hatte, schickt er uns nun doch noch in wasserfesten Schuhen und dicken Jacken vor die Türe. Wie wäre es da mit einem kleinen «Verwöhnprogramm»?

Schon in der Nase ein Genuss

Eine kuschelige Woldecke, eine Tasse Lieblingstee oder dampfenden Kaffee – und dann der Duft von frischgebackenem Kuchen oder von feinen Bratäpfeln, der aus der Küche strömt? Das klingt doch nach einem entspannten Sonntagnachmittag. Für den Kuchen oder die Bratäpfel gibt es jetzt Boskoop-Äpfel in unserem E-Shop. Die säuerlichen Früchte eignen sich fürs Backen oder auch fürs Kochen ganz besonders gut. Lassen Sie es sich gutgehen!

Ein richtiges «Herbst-Getränk» ...

Ebenfalls ein Klassiker im Herbst ist der Moscht. Er stammt, wie die Äpfel auch, von der Familie Sägesser aus Gutenberg. Vier Apfelsorten und ein wenig Birne kombinieren Sägessers für den guten Moscht. Alle Früchte sind auf den Hochstamm-bäumen des Bio-Betriebs gewachsen.

... in praktischen «Bag-in-Boxen»

Abgefüllt und ausgeliefert wird der Moscht in 5-Liter Bag-in-Boxen. Geschlossen sind diese ein Jahr haltbar, einmal angezapft einen Monat lang. Haben auch Sie Lust bekommen? Noch

dieses Wochenende können Sie sich Moscht in unserem E-Shop bestellen.

Noch ein wenig Vorfremde auf die Birnen

Sägessers Birnen gibt es natürlich auch als ganze Frucht. Hätten Sie gedacht, dass Birnen recht heikel sind, was den Pflückzeitpunkt angeht? Besonders in diesem warmen Herbst war das eine Herausforderung: Wenn die Birnen zu lange hängen, werden sie schnell mehlig. Nimmt man sie jedoch früher ab, brauchen sie noch ein wenig Zeit. Sollten also Ihre Birnen noch nicht ganz genussreif sein, lagern Sie sie noch ein wenig ausserhalb des Kühlschranks, gerne zusammen mit den Äpfeln. Die Geduld zahlt sich aus.

Gegenseitige Unterstützung

Zum ersten Mal in 31 Jahren haben wir Ihnen in dieser (bzw. der letzten) Woche einen «fremden» Flyer in Ihre Kiste gepackt: Eine Einladung zur Inspiration in der Yoga Boutique der Familie Renaudi. Wir unterstützen den Start des Familienbetriebs gerne, denn wir finden es wichtig, dass gerade Kleinbetriebe eine Zukunft haben. Selbstverständlich werden wir Sie aber auch in Zukunft nicht mit fremden Flyern fluten.

**Wohlige Momente und viel Schwung in den ersten Novembertagen wünschen wir! Herzlich,
für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

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

Feines frisch aus Ihrem BioBouquet:



Gefüllte Bratäpfel

Für 4 Personen (als Dessert oder süsser Znacht)

Zutaten:

4 Boskoop-Äpfel

60 g gemahlene Haselnüsse

3 EL gezuckerte Kondensmilch

1 EL Orangensaft

3 Zwiebacke, grob zerbröselt

Butterflöckli

2 dl Orangensaft

So zubereitet:

Von den ganzen Äpfeln die Kerngehäuse ausstechen, Schale mehrmals einschneiden (sonst platzt der Apfel im Ofen auf). Die Äpfel in eine Gratinform stellen.

Nüsse, Kondensmilch und Orangensaft mischen und mit einem Teelöffel in die Äpfel füllen.

Zwiebackbrösel und Butterflöckli auf den Äpfeln verteilen. Den Orangensaft in die Form giessen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen und bei Ober-Unterhitze ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des Ofens backen, bis die Füllung eine braune Kruste hat.



Zucchetti-Küchlein

Für 3-4 Personen

Zutaten:

3 kleine Zucchetti

2 Eier, leicht geschlagen

3 EL Mehl

1 EL Gruyère, gerieben

Salz, Pfeffer

So zubereitet:

Die Zucchetti an der Röstraffel raffeln.

Sofort die Eier, das Mehl und den Käse begeben.

Die Mischung kräftig würzen.

Dann kleine Häuflein in der Bratpfanne verteilen.

Diese flachdrücken und beidseitig 3-4 Minuten goldbraun braten.

Dieses Rezept stammt vom Genfer Bäuerinnen- und Landfrauenverband. Lassen Sie es sich schmecken!