

Ein Wiedersehen mit alten Bekannten

Wer in diesen Wochen das BioBouquet auspackt oder im E-Shop einkauft, wird auf «alte Bekannte» treffen: Die klassischen Wintergemüse sind aus ihrer Pause zurück und freuen sich darauf, Sie mit Goût, Energie und vielen Vitaminen zu verwöhnen ...

Willkommen beim Winterklassentreffen

Meerrettich, Erdnüsse, Baumnüsse und in der nächsten Woche auch Sauerkraut und Dörrbohnen – sie alle sind parat fürs Winterhalbjahr und haben sich im E-Shop versammelt. Gerne dürfen Sie sie bestellen und Ihre Lieferung nach Herzenslust ergänzen.

Ah, der ist auch wieder da!

Auch der Asiasalat ist rechtzeitig zurück zum «Winterklassentreffen». Er gehört allerdings zum regulären Sortiment und findet jetzt schon ganz automatisch, ohne eine separate Bestellung, den Weg zu Ihnen. Genauso wie unser «Oranger Knirps», den Sie diese Woche nochmals in Ihrem BioBouquet finden. Für diesen Herbstklassiker liefern wir Ihnen gerne zwei feine Rezeptideen mit.

Mit dem Sommergemüse abmachen

Während also der Winter auch «gemüsemässig» auf dem Vormarsch ist, haben sich die Sommergemüse bereits vom Acker gemacht. Falls Sie entsprechend erst im Frühjahr wieder mit Tomaten, Gurken, Zucchini und Co «abmachen» möchten, bitten wir Sie, uns diese saisonalen Ausschlüsse zu melden. Bitte geben Sie uns genau an, mit welchen Gemüsen Sie bis wann (KW) pausieren

möchten. Zum Beispiel liefern wir Ihnen dann die Tomaten ab der KW 46 nicht mehr und erst in der KW 14 (2019) wieder – ganz, wie Sie es sich wünschen. Merci für Ihren Bescheid per Mail oder Telefon.

Bloss nicht «usestüdele»

Kräftiger Chicorino und prächtiger Zuckerhut warten bei uns im Lager darauf, bald in Ihre BioBouquets gepackt zu werden. Die beiden sind geduldige Zeitgenossen und stecken die Lagerung sehr gut weg. Aber sie wollen gut umsorgt werden: Immer wieder sind wir damit beschäftigt, den Chicorino und den Zuckerhut nachzurüsten und einzelne ihrer zahlreichen Blätter abzuschneiden. Nicht, dass die Fäulnis um sich greift. Aber so lange man immer schön dranbleibt, kommt das gut.

«Pendelschneiden» beim Nüssler

Auch im Gewächshaus und unter dem Regendach sind fleissige Hände am Werk: Es gilt, den vielen, schön gewachsenen Nüssler zu ernten. Wenn der Nebel übers Land wabert und der Wind kühl bläst, sind wir im Gewächshaus. Und wenn es aufzut, etwas milder wird, schneiden wir im Freien unterm Regendach. So geht die Nüssler-Ernte gut von der Hand. Geniessen Sie den feinen Salat!

**Viel Freude mit den knackig-frischen «alten Bekannten» wünschen wir Ihnen! Herzlich,
für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Lauch und Tomaten.

Herbstküche frisch aus Ihrem BioBouquet:



Kürbissuppe mit knusprigem Salbei

Für 4 Portionen

Zutaten:

500 g Kürbis in Stücken (ergibt ca. 450 g)	Salz, Pfeffer
1 EL Butter	1 EL Bratbutter
2 Schalotten, in Stücken	2 EL Kürbiskerne
1 Knoblauchzehe, in Scheibchen	12 Salbeiblätter
5 dl Gemüsebouillon	1 EL Kürbiskernöl
2 dl Vollrahm	

So zubereitet:

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten und Knoblauch schälen, klein schneiden und andämpfen.

Kürbis rüsten (siehe unten), in Stücke schneiden und ca. 5 Min. mitdämpfen.

Bouillon dazu giessen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Suppe pürieren, die Hälfte des Rahms dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die zweite Hälfte des Rahms aufschlagen.

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Kürbiskerne und Salbei knusprig braten.

Suppe anrichten, mit Rahm, Kürbiskernen und Salbei garnieren, Öl darüber träufeln.



Kürbis-Kartoffel-Stampf

Für 4 Portionen

Zutaten:

500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)	1.2 dl Milch
500 g Kürbis	30 g Butter (kalt)
	Muskat, Salz und Pfeffer

So zubereitet:

Die Kartoffeln schälen, abspülen und würfeln. In eine grosse Pfanne geben und mit Wasser auffüllen, so dass sie knapp bedeckt sind.

Kartoffeln salzen und zugedeckt in 15-20 Minuten garkochen.

Den Kürbis rüsten (siehe unten). Das Kürbisfleisch in etwa 2 cm grosse Stücke schneiden und nach 10 Minuten zu den Kartoffeln geben.

Zusammen mit den Kartoffeln garkochen.

Die Milch erhitzen. Kartoffeln und Kürbis abgiessen, die heisse Milch dazu giessen und alles mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen.

Die Butter in kleinen Würfeln mit einem Schwingbesen unterrühren.

Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Noch ein Tipp zum Kürbis:

Unser Kürbis «Oranger Knirps» hat eine Schale, die beim Kochen weich wird und zerfällt. Man muss ihn also nicht schälen, sondern höchstens verkorkte (hellbraune) Stellen herausschneiden und die Kerne herausnehmen. In Würfel oder Scheiben geschnitten lässt der Kürbis sich einfach kochen, dünsten oder im Ofen garen.