

Ebdalle macht den «Frühjahrsputz»

Fast hat man in diesen Tagen schon das Gefühl, es sei Frühling, so wie die Sonne lacht. Schön, wie sie einem mit ihren warmen Strahlen auf der Haut kitzelt! Das sind doch optimale Bedingungen, um ein wenig Ordnung zu schaffen. Mit Putzlappen und Eimer? Nein, Ebdalle ist mit der Grabgabel ans Werk gegangen.

Brombeeren auf Eroberungszug

Irgendein Vögelchen ist wohl verantwortlich dafür, dass in unserer Hecke Brombeeren wachsen. Wahrscheinlich hat das Vögelchen an einem Ort Brombeeren gefuttert – und ist ... ja, ist die «Reste» samt den Samen dann in unserer Hecke wieder losgeworden. Seither haben die Beeren dort Einzug gehalten. Recht invasiv sind sie und bedrohen so die Vielfalt, die wir uns in der Hecke wünschen.

Ebdalle «räumt auf»

Deshalb versuchen wir jedes Jahr, den Brombeeren in der Hecke Herr zu werden. Noch ist es uns nicht ganz gelungen, aber wir packen einfach immer wieder die Grabgabel aus. Letzte Woche hat sich Ebdalle ans Werk gemacht und ist den Beeren mitsamt ihren Wurzeln zu Leibe gerückt. Das ist eine stachelige Angelegenheit ... und zack, mit einem Mal hat es Ebdalle erwischt.

Aua!

Ein Schwarzdorn – er hat sich wohl mit den Brombeeren verbündet – hat ihm in die Hand gestochen. Erst sah es harmlos aus, aber später musste im Spital ein grosser Dorn herausgenommen werden. Das Ergebnis? Drei Stiche und ein stabilisierender Verband. Armer

Ebdalle! Das hätte nun wirklich nicht sein müssen. Hoffentlich heilt die Wunde schnell.

Die anderen springen ein

Wir wünschen Ebdalle gute Besserung und sind froh, dass andere aus dem Team einspringen können: Unser Fahrer Christian kommt jetzt dienstags, um beim Packen der Kisten mitzuhelfen und am Donnerstag packt Ahmed, der auch Fahrer ist, mit an. Herzlichen Dank! Ah, und die Hecke mit den Brombeeren? So leicht lassen wir uns nicht unterkriegen ... wir würden sagen, wir bleiben dran.

Stefan Sägesser hat grosse Freude

Ein richtig reiches Apfeljahr war das 2018! Auch Stefan Sägesser konnte besonders viele Äpfel von seinen Bäumen pflücken. Neben den Früchten, die wir «einfach so» abgegeben haben, hat Stefan Sägesser auch Most gemacht. 2'300 Liter waren es, das kann man sich kaum vorstellen! Doch jetzt geht dieser Vorrat tatsächlich zur Neige. In dieser Woche gibt es nochmals, je nach dem auch in der nächsten. Wer also noch Lust auf eine letzte Portion feinen Most hat, kann im E-Shop vielleicht noch eine ergattern. Wie schön, dass wir diese reiche Ernte ganz verwerten – und so richtig geniessen! – konnten.

**Wir wünschen Ihnen eine fröhlich-frische Woche und viel Freude mit Ihrer grünen Kiste.
Herzlich für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

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

Zwei Menüvorschläge frisch aus Ihrem BioBouquet:



Flammkuchen mit Sauerkraut Für 2-4 Portionen (je nachdem ob als Mahlzeit, oder zum Apéro)

Zutaten:

1 runder Flammkuchenteig	70g Greyerzer-Käse
3-4 EL Crème fraîche	1 Zwiebel, grob in Streifen geschnitten
200g Sauerkraut	Salz, Pfeffer

Eine weitere Zugabe kann sein: 120 g geräucherter Speck, in Streifen geschnitten

So zubereitet:

Das Sauerkraut wärmen.

Die Crème fraîche gleichmässig auf dem Teig verstreichen.

Das Sauerkraut und den geriebenen Käse auf dem Teig verteilen.

Je nachdem auch den Speck hinzugeben.

Zwiebeln ebenfalls verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ca. 10 Minuten bei 250° Grad im Ofen backen.

Tipp: Sauerkraut ist sehr gesund und ein kalorienarmer und fettloser Vitaminspender. Es eignet sich gut als Beilage zu Fleisch, oder auch einmal zum Raclette. Wärmen Sie es nur, statt es zu kochen, dann bleiben mehr Vitamine erhalten.



Krautstiel-Kartoffel Gemüse an feiner Sauce Für 2 Portionen

Zutaten:

350-400 g Krautstiele	½ dl Weisswein
250 g festkochende Kartoffeln	1 dl Rahm
½ kleine Zwiebel	¼ Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe	¼ Bund Basilikum
½ Peperoncino	Salz, Pfeffer
20 g Kräuterbutter	

So zubereitet:

Die Krautstiele rüsten, d.h. die Stängel abziehen, schöne Blätter beiseitelegen. Die Stängel schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

Die Kartoffeln gut waschen und ungeschält der Länge nach vierteln.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in Streifchen schneiden.

In einer weiten Pfanne die Kräuterbutter schmelzen. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Krautstiele und Kartoffeln beifügen und kurz mitrösten.

Mit Weisswein ablöschen und kurz aufkochen. Dann den Rahm beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse zugedeckt 15 Minuten garen. Inzwischen Petersilie und Basilikum fein hacken. Die Krautstielblätter in feine Streifen schneiden. Zum Gemüse geben und alles noch 8-10 Minuten fertig garen. En Guete!