

Besuchen Sie Ihr Gemüse!

Es ist wieder soweit: Unser sommerlicher «Tag der offenen Türe» steht an. Wir laden Sie ganz herzlich ein, einmal in Thunstetten vorbeizukommen, einen Kaffee und ein Gipfeli mit uns zu geniessen und natürlich zu schauen, wo Ihre Gemüse und Ihre Salate herkommen ...

Gleich Termin eintragen und anmelden

Gewächshäuser, Freiland, Regendach, Ökoblumen, Rüstraum ... so oft erzählen wir Ihnen davon und jetzt haben Sie wieder die Gelegenheit, sich selbst ein Bild zu machen. Wir laden Sie ganz herzlich ein und freuen uns bereits auf den Austausch mit Ihnen. Gleich nach unseren Betriebsferien öffnen wir die Türen für Sie:

Dienstag, 6. August:

9.30 Uhr: Kaffee und Gipfeli

10-11.00 Uhr: Rundgang

Damit wir planen können, freuen wir uns über Ihre Anmeldung bis am Sonntag, 4. August. Senden Sie uns einfach ein Mail oder rufen Sie uns an:

info@biobouquet.ch
062 958 50 60

Gerne reservieren wir Ihnen dann gleich Ihren Platz. Bis bald in Thunstetten!

Die Zucchini erzählen vom Hagel

Aus dem Seeland stammen sie, die Zucchini, die Sie in dieser Woche in Ihrem BioBouquet finden. Wenn Sie diese auspacken und betrachten, werden Sie sehen, dass sie kleine Löcher oder «Narben» haben: Der Hagel hat die Zucchini erwischt und die Haut des

Gemüses verletzt. Sie ist nun nicht mehr so schön glatt – aber die Zucchini an sich sind noch genauso fein wie ohne Löchli. Es wäre verrückt, sie einfach wegzuworfen, finden wir und haben sie Ihnen darum heute eingepackt. Wir hoffen, dass dieser Entscheid und die Hagel-Zucchini bei Ihnen auf Anklang stossen und wünschen ein Guete.

Weil die Hitze im Anmarsch ist ...

Richtig heiss soll es werden in dieser Juniwoche. Da hat Glück, wer zwischendrin in den See, die Badi oder den Fluss springen und sich abkühlen kann. Auch das Gemüse bleibt bei diesen Temperaturen gerne im Schatten und ist dankbar für etwas Schutz: Für den Fall, dass Ihr BioBouquet jeweils etwas länger wartet, bis Sie nach Hause kommen, haben wir einen Vorschlag:

Gut verpackt in der Styroporbox

Für 10.- CHF können Sie bei uns eine Styroporbox kaufen und am Liefertag jeweils nach draussen stellen. Der Fahrer stellt Ihre Kiste dann hinein und sie ist gut geschützt bis Sie nach Hause kommen (funktioniert auch im Winter). Auspacken müssen Sie Ihre Kiste dennoch, denn zur Lagerung eignet sich die Styroporbox nicht. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns ein Mail, wenn wir Ihnen eine Styroporbox mitbringen dürfen.

**Kommen Sie frisch und munter durch die heissen Tage! Herzliche Grüsse.
Gerhard Bühler
und das ganze BioBouquet-Team**

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

Frisch gekocht aus Ihrem BioBouquet:



Blumenkohl mit Brösmeli

Für 4 Personen

Zutaten:

1 grosser Blumenkohl (ca. 700 g)
wenig Streusalz
wenig Wasser

30 g Butter
3 Esslöffel Brösmeli (mit dem Wallholz
zermahlener Zwieback) oder Paniermehl

So zubereitet:

Den Blumenkohl rüsten (grüne Blätter entfernen, Strunk etwas schälen) und waschen. Mit wenig Wasser und leicht mit Streusalz bestreut rund 15-20 Minuten dämpfen, bis er gar ist. Am besten mit einem spitzen Messer einstechen, um die gewünschte Garstufe zu prüfen. Wasser abgiessen.

In einer kleinen Bratpfanne die Butter zerlassen und die Brösmeli zugeben. Auf mittlerer bis hoher Stufe unter ständigem Rühren die Brösmeli braun rösten. Achtung: Wenn Pfanne heiss wird, können die Brösmeli sehr rasch von braun zu schwarz wechseln. Sofort Pfanne vom Herd nehmen!

Den Blumenkohl in einer Schüssel anrichten, die Brösmeli über den Blumenkohl geben und sofort servieren, so lange alles noch heiss ist.



Zucchini-Spaghetti

Für 4 Personen

Zutaten:

600 g Zucchini, gerüstet, in kleine
Stücke geschnitten
Butter zum Dämpfen
1-2 cm frischer Ingwer, fein gerieben
1-2 Zweige Zitronenthymian oder
Thymian

1,5-2 EL Mehl
2 dl Gemüsebouillon
1 dl Rahm
Salz, Pfeffer
250-350 g Spaghetti
50 g Sbrinz, gerieben, zum Bestreuen

So zubereitet:

Zucchini in der Butter andämpfen, Ingwer und Thymian dazugeben, mitdämpfen.
Mehl darüberstreuen, mischen. Mit Bouillon und Rahm ablöschen, aufkochen.
5 Minuten köcheln, würzen, Thymian entfernen.

Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen und abgiessen.

Spaghetti zur Sauce geben, mischen, in tiefen Tellern anrichten.
Mit Käse bestreuen und geniessen.