

## Der Sommer grüsst zur Weihnachtszeit

Es ist doch kaum zu glauben, wie schnell das immer wieder geht: Schon stehen die Festtage vor der Türe und Sie packen gerade das letzte BioBouquet des Jahres 2019 aus. Wir freuen uns, dass dieses «Schlussbouquet» neben dem gewohnt knackig-frischen Gemüse noch etwas ganz Besonderes bereithält ...

### Dörrbohnen von Schüpbachs ...

Es sei, erzählt Rüedu Schüpbach vom Biohof Obereichi, ein gutes Bohnenjahr gewesen. Gemeinsam mit ihren Helferinnen und Helfern konnten er und seine Frau im Sommer reichlich Bohnen ernten – und sich dann dem Dörren und Verpacken widmen. Ganz viel Handarbeit steckt in diesen Prozessen und Schüpbachs, deren Betrieb etwa 20 Minuten südwestlich von Bern liegt, werden dabei von Menschen unterstützt, die gerade (noch) keine «reguläre» Stelle auf dem Arbeitsmarkt finden oder finden konnten.

### ... sind ein besonderer Genuss

So sind Schüpbachs feine Bio-Dörrbohnen ein «Gemeinschaftswerk» der Natur, der biologischen Landwirtschaft und ganz unterschiedlicher Menschen und ihren Lebenssituationen. Darüber hinaus sind sie natürlich ... ein besonderer Genuss! Zum Beispiel für ein festliches Essen. Ein paar Tipps zur Zubereitung bzw. eine Rezeptidee liefern wir Ihnen gleich mit. Vielleicht kochen Sie ja in diesen Tagen auch für oder mit der Familie und Freunden?

### Wenn Sie gemeinsam bei Tisch sind

Eventuell könnte es ja sein, dass dann die Rede ist von der Freude an frischem Gemüse und vielleicht auch von diesen praktischen grünen Kisten, die wöchentlich oder 14-täglich vor der Türe auf einen warten ... Also, wir dachten, dann wäre es doch praktisch, Sie hätten in einem solchen Fall ein paar Informationen zur Hand. Darum haben wir uns erlaubt, Ihnen in dieser Woche drei Flyer miteinzupacken und freuen uns, wenn Sie vom BioBouquet erzählen.

### Voller Dankbarkeit geht's weiter

Jetzt wo das Jahr zur Neige geht, ist es auch für uns Zeit, einen Blick zurückzuwerfen. Es erfüllt uns mit Dankbarkeit – wenn wir da so sehen, was wir jede Woche ernten durften. So gross ist unsere Fläche nicht und doch schenkte sie uns ein gutes Gartenjahr mit einer reichen Produktpalette. Das ist wortwörtlich ein guter Boden fürs neue Jahr: Wir freuen uns, Sie nach unserer 14-tägigen Winterpause wieder beliefern und mit Ihnen auch durchs 2020 gehen zu dürfen!

**Für die Festtage und den Jahreswechsel wünschen wir Ihnen viele wert- und freudvolle Momente! Herzliche Grüsse vom BioBouquet-Team:**

Feysel Ahmed, Monika Ammann, Rafael Andres, Ahmet Barkadle, Markus Baumgartner, Mohamed Boujamaa, Franz Dolderer, Lorella Fontanesi, Angela Graber, Theres Gränicher, Ebdalle Kurji, Ruedi Gurtner, Gottlieb Käser, Andy Kunz, Natalie Lanz, Hyra Llaloshi, Mevlude Llaloshi, Nicole Marti-Blanc, Ramona Mattheus, Ruth Nyffeler, Christian Rentsch, Sepp Rothenbühler, Fritz Steiner, Maira Trachsel, Rolf Walker, Rita Wirz, Gerhard Bühler.

Fürs erste BioBouquet im neuen Jahr planen wir voraussichtlich Karotten, Lauch und Pastinaken.

## Rezeptideen zum Jahresende – frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Dörrbohnen mit oder ohne Speck

Für 2 Portionen

#### Zutaten:

60 g Dörrbohnen, eingeweicht	etwas Einweichwasser
10 g Butter	½ EL Bohnenkraut, getrocknet
½ Zwiebel, gehackt	Salz
	nach Belieben: 100 g Kochspeck

#### So zubereitet:

Die Dörrbohnen **12 Stunden in kaltem Wasser einweichen**, dann abtropfen lassen und etwas Einweichwasser zurückbehalten.

Die Zwiebel schälen, hacken und in Butter andünsten. Nach Belieben Kochspeck in grobe Stücke schneiden und mitdünsten.

Bohnenkraut kurz mitdünsten, die eingeweichten Bohnen beifügen und mit Einweichwasser ablöschen. Mit Salz würzen.

Die Bohnen 40-50 Minuten leicht kochen lassen und ab und zu etwas Einweichwasser nachgiessen. Die Bohnen sollten immer in etwas Flüssigkeit kochen, aber nie darin schwimmen.



### 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. Es muss nicht zwingend gekocht werden: Wärmen Sie es nur, statt es zu kochen, bleiben mehr Vitamine erhalten.