

## Thunstetten ist nicht Rio de Janeiro

Logisch, denken Sie jetzt vielleicht, also was hat denn das eine mit dem anderen zu tun? Für Karneval ist Thunstetten ja nun nicht berühmt ... Das stimmt. Aber sagen wir es so: Sowohl in Rio de Janeiro als auch in Thunstetten gibt es den Zuckerhut. Einmal zum Draufsteigen, einmal zum Kochen – beides Mal zum Geniessen ...

### Freude über die eigene Ernte

Mit viel Freude packen wir Ihnen den ersten eigenen Zuckerhut in Ihre grünen Kisten. Bei den Vorbereitungen sind wir auf Rio de Janeiro gekommen. Schliesslich gilt es in diesen Tagen gedanklich in die Ferne zu reisen – und hier vor Ort zu geniessen. Da passen Produkte aus heimischem Anbau bestens. Neben dem Zuckerhut ist nun auch der erste Cikorino soweit. Beide enthalten viele Bitterstoffe, welche das Immunsystem stärken.

### Feinschmecker auf vier Beinen

Am Zuckerhut haben übrigens auch die Rehe reges Interesse gezeigt. Statt sich am Gras gütlich zu tun, haben sie kürzlich unserem Feld einen Besuch abgestattet. Zum Glück konnten wir den Zuckerhut noch rechtzeitig mit Kulturschutznetzen abdecken. Diese haben ihn vor den hungrigen Besuchern geschützt. Jetzt dürfen Sie sich über Zuckerhut freuen.

### Ein grosser Dank an Franz Dolderer

Zur biodynamischen Landwirtschaft gehören die Präparate. Immer wieder erzählen wir davon und möchten heute unsere Dankbarkeit ausdrücken. Franz Dolderer ist bei uns

derjenige, der sich diesem Thema annimmt und es mit viel Sorgfalt pflegt. Jetzt hat er das letzte Mal für dieses Jahr das Horn-Mist-Präparat ausgebracht, um – ganz verkürzt gesagt – unseren Böden Gutes zu tun. Den Saisonabschluss möchten wir mit einem Dank verbinden: Merci, Franz, für deinen wertvollen Einsatz!

### «Avocado-Interview» mit allen Sinnen

Avocados sind ... Individualisten. Jede hat ihren eigenen «Gemütszustand» und ihr eigenes Timing. Wenn Sie Ihre Avocado(s) auspacken, hilft es, wenn Sie sie mit fast allen Sinnen kennenlernen: Fühlt sie sich weich? Verströmt sie schon einen feinen Duft? Lässt sich der kleine Stiel leicht entfernen? Ist die kleine Öffnung darunter schön gelblich-grün? Dann ist Ihre Avocado bereit für den Verzehr und gehört in den Kühlschrank. Wenn sie hingegen noch hart ist, ist Ihre Fruchtschale ein guter Ort. An der Wärme und in der Nähe von Äpfeln reifen Avocados schneller nach. So können Sie den Reifeprozess ein wenig beschleunigen (oder bremsen) und erwischen leichter den passenden Zeitpunkt. Vielleicht gibt es dann eine feine Guacamole als Dip?

**Eine Extraportion Genuss und Gelassenheit wünschen wir Ihnen in dieser Woche!**

**Herzliche Grüsse,  
Gerhard Bühler fürs BioBouquet Team**

## FrISCHE Koch-Inspiration aus Ihrem BioBouquet:



### Guacamole – ein Avocado-Dip aus Mexiko Für 4 Portionen

#### Zutaten:

2 sehr reife (weiche) Avocados	½ Bund Koriander
1 Knoblauchzehe	3 EL Limettensaft
1 roter Chili	¾ TL Salz

#### So zubereitet:

Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und dieses mit einer Gabel zerdrücken.

Den Knoblauch schälen und zur Avocadomasse pressen.

Den Chili entkernen und fein hacken.

Den Koriander waschen, trockentupfen und fein schneiden.

Alles zur Avocadomasse geben, Limettensaft daruntermischen und salzen.

#### Tipp:

Die Guacamole ist ein schneller, einfacher und sehr feiner Dip, welcher noch dazu viele wichtige Nährstoffe enthält. Die Guacamole passt gut zu mit frischem Gemüse gefüllten Wraps oder Tortilla Chips. Ideal für einen Fernweh-Abend zuhause!



### Omelette mit Champignons und Tomaten Für 2 Portionen

#### Zutaten:

250 g Champignons	50 g geriebener Gouda
2 Tomaten	Salz, Pfeffer
1 kleine Zwiebel	1 EL Öl
4 Eier	

#### So zubereitet:

Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Pilze putzen und die Stiele abschneiden, je nach Grösse halbieren oder vierteln.

Die Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze abschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.

In einer Schüssel die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen.

Die Pilze bei starker Hitze 3 Min. braten.

Zwiebel und Tomaten hinzugeben und bei mittlerer Hitze 2 Min. braten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Ei-Mischung in die Bratpfanne geben und mit dem Käse bestreuen. Bei mittlerer Hitze stocken lassen. Das Omelett mit einem Pfannenwender in der Mitte zusammenklappen und sofort servieren.