

## Würzig-frischer Frühling auf den Tellern

Gut möglich, dass Sie ihn in der Nase haben, wenn Sie in diesen Tagen in Wald und Flur spazieren gehen: Die Bärlauch-Saison hat begonnen! Auch in Ihrem BioBouquet gibt es wieder von dem frischen, würzigen Grün, welches einst sogar müde Bären geweckt haben soll ...

### Bärenpower für Ihre Woche

Ja, es heisst, der Duft des Bärlauchs habe früher die Bären aus dem Winterschlaf «gekitzelt» und die Tiere nach der langen Ruhezeit wieder munter gemacht. Ein bisschen Bären-Power – das tönt doch wirklich gut! Ihr Bärlauch stammt aus Werthenstein im Entlebuch. Dort haben ihn Stephan und Nadia Renggli mit ihren Helferinnen und Helfern – von Hand – für uns geerntet und in diesem Jahr auch gewaschen. Denn der Sahara-Staub hatte auch dem frischen Grün ein gelb-rötliches Kleid übergeworfen.

### Jetzt feinen Bio-Moscht bestellen

Rengglis beliefern uns schon seit Jahren und bereits in der zweiten Generation. Jetzt, wo Stephan zu uns kam, um den Bärlauch zu bringen, hatte er auch gleich noch von seinem feinen Bio-Moscht im Gepäck. Diesen gibt es in den praktischen 3-Liter-Beuteln. Wenn Sie also (wieder) Lust auf etwas Abwechslung in Ihrem «Getränke-Alltag» haben: Im E-Shop sind es eins, zwei Klicks und wir liefern Ihnen Rengglis Bio-Moscht nach Hause.

### Freude über den Federkohl

Nicht immer schafft es der Federkohl über den Winter – doch in diesem Jahr hat er es gepackt! Im Moment gibt er wieder Schub und wir freuen uns sehr, dass wir nun nochmals Federkohl ernten und in Ihre grünen Kisten packen dürfen. In der letzten Woche haben wir mit dem Schneiden begonnen und können jetzt noch Federkohl geniessen, bis er zu blühen beginnt. Die Blüte ist dann das definitive Saison-Ende. Vielleicht machen Sie noch ein paar Federkohl-Chips?

### Festkochende Kartoffeln für alle

Wann es welche Kartoffeln gibt, hängt auch von den Lagerbeständen ab. Mittlerweile haben sich die Lager mit den mehligkochenden Bio-Kartoffeln geleert. Darum packen wir Ihnen ab sofort festkochende Kartoffeln ein. Wann ändert das dann wieder? Sobald die Bio-Frühkartoffeln so weit sind. Geniessen Sie noch die «Früchte» des 2021 und freuen Sie sich zugleich auf die ersten Kartoffeln des neuen Jahres! Wir sind gespannt, wann die Umstellung auf Frühkartoffeln erfolgen kann.

**Bärenstarke Momente und viel Schwung und Power für Ihre Woche wünschen wir!**  
**Herzliche Grüsse**  
**von Gerhard Bühler und dem BioBouquet Team**

## Frische Küche aus Ihrem BioBouquet:



### Bärlauch-Suppe Für 4-6 Personen

#### Zutaten:

150 g Bärlauch	7 dl Gemüsebouillon
2 Stück Frühlingszwiebeln	1.5 dl Rahm
250 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer
2 EL Butter	1 Prise Muskat
0.5 dl Weisswein (ggf. durch Zitronensaft oder etwas Essig ersetzen)	

#### So zubereitet:

Den Bärlauch waschen und trockentupfen, dann die Stiele entfernen. Die Blätter in Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt dem Grün hacken.

Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Frühlingszwiebeln und Bärlauch darin andünsten. Mit dem Weisswein ablöschen, die Bouillon und die Kartoffelwürfel dazugeben.

Alles zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren.

Den Rahm beifügen, die Suppe kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken.

#### Tipp: Bärlauch – gesund, würzig und vielseitig

Bärlauch bringt den Frühling in vielfältigen Formen auf die Teller. Zum Beispiel macht er sich gut mit Quark und etwas Salz als Brotaufstrich, als Kräuterbutter oder Pesto, im Salat, im Brot- oder Gnocchi-Teig ... Verwenden Sie den Bärlauch überall dort, wo Sie sonst Petersilie oder Schnittlauch einsetzen und geniessen Sie die Abwechslung.



### Zum Knabbern: Federkohl-Chips Für 4 Portionen

#### Zutaten:

250 g Federkohl
6 EL Olivenöl
1 TL Fleur de sel

#### So zubereitet:

Backofen auf 140 °C vorheizen.

Federkohl gut waschen und sehr gut trocken tupfen. Strunk von den Blättern wegschneiden. Blätter in mundgerechte Stücke scheiden.

Auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen und mit Öl beträufeln. Öl und Kohlblätter mit den Händen gut mischen, so dass die Blätter komplett eingeölt sind.

In der Mitte des Backofens 15–20 Minuten trocknen lassen. Dabei die Ofentür gelegentlich öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Auf Haushaltspapier abtropfen lassen, mit Salz würzen und zwischendurch geniessen, oder als Beilage zu Risotto oder Polenta servieren.