
Helden der Natur. Monat April.



Ihre Heldengeschichte und noch mehr feine Rezepte mit unseren Helden
der Natur finden Sie bald unter www.bio-suisse.ch

Bio Knospe.  **Bringt den Geschmack zurück.**



Bio Knospe.  **Bringt den Geschmack zurück.**

Helden der Natur: frische Kräuter.

Bio-Rezeptvorschlag: Basilikum Tzatziki



«Unser Gemüsegarten ist oberhalb des jurassischen Dorfes Bressaucourt in der Nähe von Ajoie. Er grenzt an unseren Obstgarten mit 50 Apfel-, Birnen- und Kirschbäumen, 50 Beerenstauden und vielen wild wachsenden Früchten in Hecken. Von dem ein Hektar grossen Stück Land geniesst man eine wunderschöne Aussicht auf die Vogesen. Angebaute Wildkräuter und einheimische Duftpflanzen, die ich unter anderem auch zu Kräutertees verarbeite, ergänzen mein Angebot von Gemüse und Obst. Alle Produkte werden hauptsächlich auf dem Markt in Pruntrut verkauft, wo ich auch einen Bio-Stand mit meiner Freundin Eva Schöni teile, die exzellenten Käse und köstliches Fleisch herstellt.»

Josette Fernex, Bio-Bäuerin

Zubereitung

500g Bio-Quark
50g Bio-Dessert Extrafin
1 EL Bio-Olivenöl
Salz
3 Zehen Bio-Knoblauch
1 TL Bio-Pfeffer
1-2 schöne Bio-Basilikumzweige (10-12 Blätter)
1 Bio-Gurke

Die Gurke in kleine Stückchen schneiden, mit Salz mischen, eine Stunde lang ziehen lassen und anschliessend das Wasser weggiesen. Die Gurkenstückchen mit Olivenöl beträufeln und mit dem zerdrückten Knoblauch, dem Pfeffer und dem Basilikum würzen.

Den Quark und das Dessert Extrafin dazugeben und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Auf getoastetem Brot servieren.

Einkaufszettel

Bei den abgebildeten Packungen handelt es sich um Produktvorschläge. Sollte ein Produkt davon nicht erhältlich sein, finden Sie in Ihrem Coop eine passende Alternative.



Basilikum im Topf



Bio-Quark nature



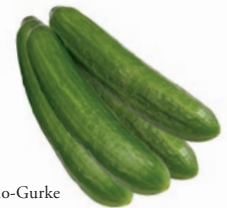
Bio-Dessert Extrafin



Bio-Olivenöl



Bio-Knoblauch



Bio-Gurke

Weitere Zutaten: Pfeffer und Salz.
