

«nur dem Wartenden erblüht die Saat» ...

... so heisst es in einem Gedicht von Jean Gebser, welches uns neulich begegnet ist und uns gut gefallen hat. Teile des Wartens, so reimt der Dichter in seinen Versen treffend, sind das Säen, das Pflegen und das Umhegen. Genau so könnte man unsere Arbeitstage in Thunstetten gerade beschreiben ...

Weisse Pünktchen im hellen Grün

Am vergangenen Wochenende haben wir die ersten weissen Pünktchen im zarten Grün entdeckt: Die Kefen haben zu blühen angefangen! Das ist immer ein besonders schöner Moment und die gekonnte Mischung aus weiss und grün sieht sehr hübsch aus. Jeden Tag werden es nun mehr Blüten. Die Kefen selbst sind mittlerweile 20 bis 25 Zentimeter hoch und sie gedeihen gut.

Wenn man zum Narren gehalten wird

Noch etwas jünger sind die Kohlrabis. Vor zwei Wochen haben wir sie gepflanzt. Mittlerweile sieht man nun deutlich, wer von den jungen Pflanzen uns zum Narren hält: Beim Kohlrabi gibt es immer wieder solche, die ein leeres «Herz» haben, wo keine Kohlrabi-Knolle wachsen wird. Narrenbildung nennt man das und wir müssen jeweils schmunzeln über diesen fantasievollen Begriff. Die Pflanzen werden nun dennoch einfach weiterwachsen.

Ist hier wohl eine Spitzmaus am Werk?

Oh, was sind das denn für kleine Dellen bei den Töpfchen mit dem Kürbis und den Rondini? Tut sich da eine Maus an der frischen Saat gütlich? Am Sonntag haben wir das

entdeckt und Mäusefallen mit Weinbeeren aufgestellt. Diese waren jedoch am Montagmorgen leer. Entweder ist die Maus schon weitergezogen, oder sie hat keine Vorliebe für Weinbeeren ...

Jede Woche wächst die Vielfalt

In der letzten Woche erst hatten wir den Kürbis ausgesät. Gemeinsam mit den Rondini, Koriander und Dill. Karol hatte diese Aufgabe übernommen. In dieser Woche kommt nun das Basilikum an die Reihe und ein zweiter Satz Batavia. So füllen sich die Flächen in den Gewächshäusern und unterm Regendach und wir freuen uns sehr über die ständig wachsende Vielfalt. Gerne senden wir an dieser Stelle auch noch einen Tipp mit:

Schnittmangold wie Spinat zubereiten

In dieser Woche finden Sie in Ihrem BioBouquet (gross und mittel) feinen Schnittmangold. Diesen können Sie so zubereiten, wie Sie Spinat zubereiten würden. Die beiden sind in der Zubereitung oder in den Verwendungsmöglichkeiten sozusagen «austauschbar» und ermöglichen damit einen vielseitigen Genuss. Wir wünschen en Guete!

Eine gute Woche wünschen wir Ihnen und immer wieder pflegende und nährnde Momente.

Herzliche Grüsse,

Gerhard Bühler und das BioBouquet-Team

Fein und frisch direkt aus Ihrem BioBouquet:



Käse-Rüebli-Quiche

Für 3-4 Personen

Zutaten:

Für eine runde Form von 26-28 cm Durchmesser oder eine mittelgrosse rechteckige Form.

350-400 g Kuchenteig

2 Eier

1 Becher (200 g) Naturjoghurt

200 g Gruyère

300 g Karotten

3 Knoblauchzehen

1 Prise Muskat, frisch gemahlen

1 Prise Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1 TL Koriander, gemahlen oder zerstoßen

2 Prisen Thymianpulver

So zubereitet:

Den Kuchenteig ausrollen und in eine eingefettete Form legen.

Den Backofen auf 200° Grad vorheizen.

Den Gruyère auf der Röstiraffel raffeln, die Karotten schälen und ebenfalls raffeln. Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden.

Eier und Joghurt gut verquirlen, Gruyère, Karotten und Knoblauch untermischen, würzen und auf dem Teigboden verteilen.

Die Quiche auf der zweituntersten Schiene bei 200° Grad 30 Minuten backen.

Tipp: Dazu passt ein gemischter Salat.



Schnittmangold-Strudel aus Pizzateig

Für 2-3 Personen

Zutaten:

400 g Schnittmangold

250 g Champignons, in Scheiben

1 rechteckig ausgewallter Pizzateig

250 g Ricotta

4 EL geriebener Parmesan

1 EL Butter

2 Zwiebeln, gehackt

2 Knoblauchzehen, gepresst

1 gestrichener TL Salz

Pfeffer und gemahlene Muskatnuss

So zubereitet:

Den Mangold im Wasserbad gut waschen und abtropfen lassen. Für den Strudel die Blätter verwenden und eventuell Stil und Blattrippen – fein geschnitten.

In einer grossen Pfanne Zwiebeln in der Butter andünsten, Knoblauch und Champignons zugeben und kurz mitdämpfen. Den Mangold zugeben, salzen und gut umrühren. Mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze 5-10 Minuten dämpfen.

Sobald es Wasser zieht, ohne Deckel weiterdämpfen.

Das Gemüse abkühlen lassen, mit Pfeffer und Muskat würzen, dann Ricotta und Reibkäse untermischen. Die Mischung auf dem Teig verteilen und den Teig zu einem Strudel aufrollen. Mit einer Gabel ein paar Löcher in den Strudel stanzen.

Bei 220°C im Ofen knusprig backen (ca. 20-30 Minuten) und heiss servieren.