

Was die Natur sich alles einfallen lässt!

Haben Sie das Wort «Peitschenstadium» schon einmal gehört? Nein, nein, es hat nichts mit antreiben, Asterix-Filmen oder irgendeiner Form von Gewalt zu tun. Im Gegenteil, es ist ein sanftes, kraftvolles und eindrückliches Wunder der Natur, welches wir gerade beobachten dürfen ...

Der Schnittlauch schwingt die Peitsche

Vor zehn Tagen haben wir den Schnittlauch ausgesät. Er hat schön gekeimt und ein zartes «Röhrchen» in den Boden geschoben. Das Röhrchen ist der Anfang dessen, was wir später essen werden. Es macht Wurzeln in die Erde und wächst in die Länge. Dabei ist es immer noch mit dem Samen im Boden verbunden. Dadurch gibt es eine Bogenform, die sich nach oben schiebt. Es tauchen also zunächst kleine Bögen aus der Erde auf. Irgendwann spickt dann auch die Spitze, die noch am Samen hängt, aus dem Boden. Zack, wie eine kleine Peitsche! Auch beim Lauch oder den Zwiebeln gibt es dieses Peitschenstadium. Der Schnittlauch hat übrigens noch Zeit zu gedeihen, wir werden ihn erst im nächsten Jahr ernten.

Alle guten Dinge ...

Oh, was ist das denn? Hat sich da etwa schon wieder jemand an den Zucchini bedient? Tatsächlich, da müssen hungrige Mäuler am Werk gewesen sein. Es sind nicht die ersten: Zunächst hatte eine Feinschmecker-Krähe zugeschlagen und fein säuberlich Samen für Samen aus der Erde gepickt. Im Anschluss hatten wir einen zweiten Satz Zucchini gesät

und diesen mit einem feinmaschigen Netz geschützt. Kaum waren die Pflänzchen gepflanzt, waren bereits hungrige Schnecken im Anmarsch. Langsam, aber zielstrebig!

... sind drei!

Diejenigen, die sich jetzt an den Zucchini gütlich getan haben, kamen nicht aus der Luft, nicht «über Land», sondern vielmehr von unten, aus dem Erdreich. Es waren Wühlmäuse! Wir haben direkt Mäusefallen aufgestellt. Bisher sind die Zucchini zum Glück mit wenig Schaden davongekommen und wir sind weiterhin guten Mutes, dass wir sie nach den Ferien ernten und Ihnen einpacken können.

Die Betriebsferien stehen vor der Tür

Unglaublich, wie schnell die Zeit vergeht – jetzt stehen bereits unsere Sommerferien an: In den Kalenderwochen 30 und 31 ist BioBouquet-freie Zeit. Wir freuen uns auf die Ferientage, welche wir gestaffelt beziehen, damit Gemüse und Salate jederzeit gut umsorgt sind. Genauso freuen wir uns darauf, nach diesen zwei Wochen mit «gefüllten Akkus» zurückzukehren und Sie wieder wöchentlich bzw. zweiwöchentlich zu beliefern.

**Ein herzliches Merci senden wir Ihnen und wünschen Ihnen schöne Sommertage!
Auf bald und liebe Grüsse,
Gerhard Bühler und Ihr BioBouquet-Team**

Fürs erste BioBouquet nach den Ferien planen wir voraussichtlich Karotten, Tomaten und Zucchini.

Kochinspiration frisch aus Ihrem BioBouquet:



Gemüse-Frittata mit Tomatensalat

Für 4 Portionen

Zutaten:

Tomatensalat:

3-4 Tomaten, fein gewürfelt
2-3 Bundzwiebeln
fein geschnittenes frisches Basilikum
3 EL Rapsöl
1 EL Balsamico-Essig

Gemüse-Frittata:

600 g Saisongemüse (z.B. Aubergine, Rübli, Peperoni), gerüstet und fein geschnitten
1 Zwiebel, fein geschnitten
200 g mehlig-kochende Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
2 EL Bratcrème
6 Eier
1,8 dl Milch
Salz, Pfeffer, wenig Muskatnuss

So zubereitet:

Den Salat machen:

Für den Salat die Tomaten mit Bundzwiebeln und Basilikum vermischen.
Mit Rapsöl und Balsamico beträufeln und 10 Minuten ziehen lassen.

Das Gemüse vorbereiten:

Für die Frittata das Gemüse und die Kartoffeln zusammen mit der Zwiebel in einer Bratpfanne in Bratcrème dämpfen, bis das Gemüse nur noch wenig Biss hat.

Die Frittata zubereiten:

Die Eier trennen.

Die Eigelbe mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Eiweisse ganz leicht schaumig schlagen und unter die Eier-Milch-Masse heben.

Die ganze Mischung über das Gemüse geben und bei mittlerer Hitze auf dem Herd stocken lassen.

Um die Frittata beidseitig zu braten, diese wie Röstli vorsichtig auf einen grossen Teller gleiten lassen, die Bratpfanne über den Teller legen und die Frittata in die Pfanne stürzen.

Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten leicht anbräunen lassen.

Die Gemüse-Frittata zusammen mit dem Tomatensalat anrichten und geniessen.