

Viele Hände ...

... schnelles Ende, heisst es, und es ist wunderbar, dass das ganze Team so sorgsam-schwungvoll anpackt. Zum Beispiel, wenn es 2'400 Rucola-Pflänzchen zu pflanzen gilt. Und dann gibt es ja noch Dinge, die passieren ganz von allein ...

Vorfreude auf den nächsten Rucola ...

Haben Sie auch so gerne Rucola? Nach der ersten Runde im Frühling hat der Salat jetzt seinen Wiederbeginn für den Herbst gefeiert. Sabrina, Monika und Beatrice waren am Werk und haben im Ganzen 2'400 Töpfler Rucola gepflanzt. Unterstützt wurden sie dabei von Nikhil, der bei uns zum Schnuppern war. Sehr flott und aufmerksam hat Nikhil mitangepackt.

... und den Koriander aus eigenem Anbau

Der Rucola stammt aus eigener Anzucht und freut sich über das Wetter, das gerade vorherrscht. Während wir die Gummistiefel suchen, sind die Bedingungen fürs Anwachsen der jungen Pflanzen ideal. Dies gilt auch für den Koriander, den wir jetzt ebenfalls gepflanzt haben. Rund 800 Korianderpflänzchen sind dabei durch unsere Hände gegangen. Mal schauen, wie sich die beiden Kulturen in den nächsten Wochen machen.

Am besten, wenn's noch nicht nötig ist

Nicht nur Gemüse, Salate und Kräuter wachsen auf unseren Feldern – auch das Beikraut oder Unkraut gedeiht wunderbar. Sämi ist gerade wieder dem Unkraut *zwischen* den Federkohl-Reihen zu Leibe gerückt. Am besten macht man das ja, wenn man das Gefühl hat, dass es noch nicht nötig ist. Jetzt steht noch das Jäten *in* den Federkohl-Reihen

auf unserer Liste. Hier kann man keine Maschinen einsetzen, man muss das von Hand machen. Sobald das Wetter etwas besser und damit auch der Boden wieder etwas trockener ist, gehen wir das an. Es ist schön zu sehen, wie gut der Federkohl bis jetzt gedeiht.

Wenn die Zitronen noch grünlich sind

Im Moment kann es sein, dass Sie Zitronen in Ihrem BioBouquet finden, welche noch etwas «grün hinter den Ohren» sind. Vielleicht fragen Sie sich beim Auspacken: Sind diese bereits reif? Oder müssen wir mit dem Verzehr noch warten, bis sie komplett gelb sind? Die kurze Antwort ist, dass Sie keinesfalls warten müssen. Die Zitronen sind bereits reif und Sie können diese nach Herzenslust geniessen und für Ihre Lieblingsgerichte verwenden.

Kühlere Nächte sorgen fürs Zitronengelb

Das Einzige, was einigen Zitronen noch fehlt, ist das gewohnt gelbe «Gewand». Dieses kommt von ganz allein, wenn die Nächte kühler werden. Es braucht nämlich einen gewissen Temperaturunterschied zwischen Tag und Nacht, damit die Zitronen den Farbumschlag von Grün zu Gelb machen. An den «inneren Werten» ändert dieser Farbumschlag bei den Zitronen jedoch nichts. Viel Freude an ihrer spritzigen Frische! Sauer macht lustig, sagt man doch, oder?

**Genussvolle Momente in dieser Woche wünschen wir Ihnen und senden herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler und das BioBouquet Team**



Bunter Flammkuchen
für ca. 3 Personen

Zutaten:

100 g rote Peperoni, in ca. 1 cm
breiten Streifen
80 g Rüebl, grob gerieben
1 Mini-Lattich, in feinen Scheiben
1 Dose Maiskörner (ca. 140),
abgespült, abgetropft
1 ausgewallter Flammkuchenteig

Sauce:

80 g Crème fraîche
2 EL grünes Pesto
¼ TL Salz

So zubereitet:

Den Ofen auf 240°C vorheizen.
Das Gemüse rüsten und schneiden (Peperoni, Lattich) resp. raffeln (Rüebl).
Für die Sauce die Crème fraîche und das Pesto mischen, dann salzen.
Den Flammkuchen mit der Sauce bestreichen.
Dann mit Peperoni, Rüebl, Mais und Lattich belegen.
Ca. 10 Min. auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens backen.

Tipp:

Man erzählt sich, dass gewisse Hobbyköche – solche mit noch kurzen Beinen, aber umso mehr Kreativität – einmal einen «Lattich-Dino» auf einer «Rüebl-Wiese» auf den Flammkuchen gezaubert haben ... der Phantasie sind definitiv keine Grenzen gesetzt, wenn es ums Anordnen des bunten Gemüses geht.

Kleine Esserinnen und Esser – und alle, die im Herzen junggeblieben sind – könnten auch an der «Regenbogen-Variante» Freude haben: Legen Sie Lattich, Mais, Rüebl und Peperoni in breiten Streifen auf den Flammkuchenteig. Also jedes Gemüse für sich statt bunt gemischt – und fertig ist der Regenbogen-Flammkuchen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und en Guete!