

Freude über eine heimische Delikatesse

Grün, rund und voller Power: Der erste Rosenkohl gehört für viele so fest zum Herbst dazu wie das fallende Laub der Bäume. Auch wenn jetzt die Erntezeit begonnen hat – der Rosenkohl begleitete uns fast durchs ganze Jahr hindurch und gehört eher zu den anspruchsvollen Zeitgenossen ...

Die Aussaat ist im Frühling

Der Rosenkohl beginnt seine Saison jeweils im Frühjahr. Dann säen wir den neuen «Jahrgang» aus. Später wird der Rosenkohl dann umgetopft und kommt schliesslich raus aufs Feld. Wunderschöne Nachbarinnen und Nachbarn bekommt er dort. Die farbenfrohen Blumen des Blühstreifens, welchen wir neben den Kohl pflanzen, locken viele Insekten an. Diese wiederum laben sich an den Tierchen, welche dem Rosenkohl «an den Kragen» möchten.

Etwas Pech in Thunstetten

In diesem Jahr ist unser Rosenkohl auch jetzt noch winzig klein. Zum einen hat das sicher mit der weissen Fliege zu tun. Sie macht eine durchsichtige Ausscheidung, auf welcher sich dann ein schwarzer Pilz ansiedelt. Das schwächt die Pflanze. Doch es gab sicher noch weitere Gründe, dass der Rosenkohl, welcher nicht nur eine lange, sondern auch keine allzu robuste Kultur ist, nicht so gut gediehen ist. Jedenfalls wird es bei uns auch in dieser Saison – in der letzten ist der Rosenkohl im

vielen Regen ertrunken – nichts mit der Ernte. Umso schöner ...

Aber Glück in Bleienbach

..., dass der Rosenkohl von Urs Ledermann, welcher seinen Betrieb einen sprichwörtlichen Steinwurf von uns entfernt führt, so richtig gut dasteht. Es freut uns sehr, dass wir einigen von Ihnen in dieser Woche von Urs' Rosenkohl einpacken durften. Geniessen Sie dieses heimische Gemüse, das man schon eine Delikatesse nennen kann.

Wie schön, Ihre Freude zu sehen

Noch etwas freut uns sehr – für einmal nicht draussen auf dem Feld oder unter dem Regendach, sondern drinnen, in unserem Posteingang. So viele freudige Nachrichten und Grüsse haben uns erreicht, nachdem in den letzten beiden Wochen das Rüstmesser in Ihren BioBouquets lag. Es freut uns, von Ihrer Freude zu lesen und, dass diese kleine Aufmerksamkeit in vielen Küchen Verwendung findet. Danke für diese warmherzigen Aufsteller im Trubel des Alltags!

Eine freudvolle Woche wünschen wir Ihnen und immer wieder einen Genussmoment!

**Herzliche Grüsse von
Gerhard Bühler und dem BioBouquet Team**

Gaumenfreuden frisch aus Ihrem BioBouquet:



Rosenkohl trifft Apfel

Für 2 Portionen

Zutaten:

250 g Rosenkohl

½ Zwiebel, fein gehackt

½ dl Gemüsebouillon

Salz

Pfeffer

Curry

1 Apfel, evtl. geschält, in Schnitze geschnitten

1-2 EL Rosinen

½ dl Vollrahm

So zubereitet:

Den Rosenkohl rüsten und zusammen mit den Zwiebeln in der Butter andämpfen.

Dann mit Bouillon ablöschen und würzen.

Den Rosenkohl 15-20 Minuten knapp garkochen.

Äpfel und Rosinen begeben, 5-10 Minuten mitkochen.

Etwas Rahm begeben und abschmecken.



Rüebli-Spaghetti

Für 4 Personen

Zutaten:

400 g Karotten

280 g Spaghetti

1 dl Rahm

120 g Frischkäse

Salz, Pfeffer

1 Bund Kräuter, z. B. Basilikum, Schnittlauch

So zubereitet:

Die Spaghetti in siedendem Salzwasser bissfest kochen.

Unterdessen die Rüebli zu Spiralen (Zoodles werden die auch genannt, geht am besten mit einem Spiralschneider) oder auch einfach zu sehr dünnen Streifen (mit dem Sparschäler) verarbeiten.

Die Rüebli-Spiralen oder -Streifen kurz vor Kochende zu den Spaghetti geben.

Ca. 2 Minuten mitkochen.

Abgiessen und abtropfen lassen.

Frischkäse und Rahm verrühren und unter die heissen Karotten-Spaghetti ziehen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kräuter fein schneiden und darüber geben.

Tipp:

Je nach Gusto können die Spaghetti mit Erbsli, Speckwürfeli, Baumnüssen oder Peperoncini ergänzt werden. Viel Freude beim Experimentieren und en Guete!