

## Freude über so viele Anfänge

Gerade feiern der Nüssler und das Suppengemüse ihre Saisonöffnung – und damit bricht der Herbst endgültig an. Doch auch wenn jetzt die Zeit des Erntens und des Erntedankes ist, steht auch noch «pflanzen» auf unserem Programm ...

### Vorhang auf – oder besser: Beet parat

Wie immer ging es mit der Bodenbearbeitung los: Sophie hat gefräst und insgesamt drei Beete vorbereitet. Dazu gehörte auch, dass sie alle 20 Zentimeter Markierungen gesetzt hat. Doch für was eigentlich? Für die Winterkresse und den Portulak aus unserer Anzucht! Beide werden uns – wenn alles gut kommt – durch die nächsten Wochen und Monate begleiten und erfreuen. Denn sie liefern auch in der kalten Jahreszeit frisches, kräftiges, heimisches Grün. Aber so ganz einfach geht das Pflanzen nicht. Vor allem die Winterkresse fordert die Hände und Finger heraus.

### Mit viel Sorgfalt und Geduld gepflanzt

Im Gegensatz zum Peterli oder dem Rucola ist die Winterkresse weniger an der Höhe orientiert. Sie macht sich lieber etwas «breit» und ihre Blättchen sind nah am Boden. Dazu kommt, dass die Pflänzchen in den Anzuchtplatten nah zueinanderkommen und man sie sehr vorsichtig auseinandernehmen muss. Mit viel Fingerspitzengefühl hat zuerst Team «Maira und Sophie» und dann Team «Sophie und Hyra Llalloschi» gepflanzt. Im Anschluss hat Sophie noch die Wasserrohre auf die kleinen Ständer gelegt, welche in den Beeten stehen, so dass es den Pflänzchen an nichts mangelt.

### «Pfundskerle» in Orange

Während die Winterkresse und der Portulak jetzt noch ordentlich wachsen dürfen, haben die Butternuss-Kürbisse diese Phase bereits hinter sich. Das ist besonders bemerkenswert, weil sie wirklich keinen leichten Start hatten. Das feuchte Wetter in manchen Sommerwochen war einfach nicht ihr Ding. Das Unkraut wiederum kam mit den Bedingungen gut klar und gab Gas. Somit war es weit voraus und eine grosse Konkurrenz für den Butternuss. Erst später, als die Böden wieder trockener waren, konnten wir jäten und hacken – und siehe da, der Kürbis genoss die «neue Freiheit» und legte ordentlich zu.

### Die Ernte und die Freude sind gross

Ein richtiger Wachstumsschub war das und zum Schluss sind unsere Butternuss-Kürbisse noch echte «Pfundskerle» geworden. Gross und schön! Und ja, nicht nur *ein* Pfund schwer, sondern eher gleich vier. Bis zu zwei Kilogramm, das ist ein hohes «Stückgewicht», wie die Gärtnerin das sagt. Deshalb haben wir Ihnen «Teilstücke» eingepackt – sehr fein und ideal für Suppen, Ofengemüse, Kürbis-Härdöpfel-Röschti oder Risotto und noch vieles mehr! Viel Freude am Butternuss-Saisonstart wünschen wir Ihnen ...

... und immer wieder so richtig wohlig-herbstliche Genussmomente!

Herzliche Grüsse,  
Gerhard Bühler und das BioBouquet Team

## Frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Butternuss aus dem Ofen für 2 Portionen

#### Zutaten:

½ kg Butternuss-Kürbis  
2 EL Olivenöl  
½ TL Salz

¼ TL Pfeffer, schwarz, frisch  
gemahlen  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 EL Petersilie, gehackt

#### So zubereitet:

Den Ofen auf 200°C Grad vorheizen.

Den Kürbis je nach Gusto schälen und in Würfel schneiden.

Die Würfel in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

Die Mischung dann auf ein eingefettetes Backblech geben und ca. 30 Minuten im Ofen garen (je nach Grösse der Stücke).

Ungefähr nach der Hälfte der Zeit den Kürbis wenden.

Dazu den Knoblauch im übrigen Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, bis er anfängt zu duften, aber noch nicht braun wird.

Den gerösteten Kürbis, das Öl mit dem Knoblauch und die gehackte Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

#### Die «Schale-Frage»:

Mit Schale oder ohne? Lassen Sie über diese Frage doch Ihren Gaumen entscheiden. Der Butternuss-Kürbis kann auch mit Schale gegessen werden, jedoch zerfällt seine Schale nicht so sehr, wie z. B. diejenige des Orangen Knirpses.



### Grundrezept für Rotkabis Für 4 Portionen

#### Zutaten:

750 g Rotkabis  
2 EL Rapsöl  
1 Zwiebel, gewürfelt  
2 kleinere Äpfel, fein geschnitten  
1 gestrichener EL Zucker  
1½ EL Essig

2 dl Wasser  
Salz  
1 Lorbeerblatt  
2 Nelken  
2 gestrichene TL Mehl, zum Binden  
3 EL Rotwein (oder Saft)

#### So zubereitet:

Rotkabis putzen, waschen, Kopf vierteln und den Strunk entfernen.

Dann den Rotkabis hobeln oder fein schneiden.

In heissem Öl die gewürfelte Zwiebel, den Zucker und die fein geschnittenen Äpfel andünsten, den Rotkabis zugeben und sofort Essig darüber giessen, damit es eine schöne Farbe erhält. 10 Minuten zugedeckt dünsten.

Dann 1 dl Wasser dazu giessen, Salz und Gewürze dazugeben.

Zugedeckt ca. 30-45 Minuten weich dünsten. Bei Bedarf heisses Wasser nachgiessen.

Nach Belieben mit angerührtem Mehl binden und mit Rotwein/Saft abschmecken.