

Zum Saisonstart unseres eigenen Fenchels

Es ist ein unbeschreibliches Gefühl und ein wunderbarer Anblick, wenn man morgens früh über unser Land geht und ihn so dastehen sieht: Der Fenchel. Gross, kräftig und vom Tau bedeckt. Die Nässe glitzert und funkelt in seinen «Haaren» und es ist kaum zu glauben, wie das mit ihm anfang ...

Nur rund zweieinhalb Monate ...

Wir haben nochmal nachgeschaut: Am 14. Juni hatten wir den Fenchel auf die Reise geschickt. Erst gesät und etwas später dann hinaus gepflanzt. Zu diesem Zeitpunkt waren die Pflänzchen wirklich Pflänzchen. Ganz klein und zart, man hat sie kaum gesehen.

... für einen enormen Wandel ...

Dann kamen die Sommertage und mit ihnen das Wachstum. Der Fenchel hat sich richtig prächtig entwickelt – so gut, dass wir am Sonntagabend tatsächlich mal gemessen haben: Stolze 80-90 Zentimeter sind die Pflanzen hoch! Aus den Winzlingen sind also «Fenchel-Bäumchen» geworden. Nun beginnen wir mit der Ernte und auch das ist ein besonderes Gefühl. So paradox es klingt, es schwingt immer auch ein kleines bisschen Wehmut mit. Schliesslich nimmt man eine Pflanze aus ihrem Fluss.

... und ertefrischen Genuss

Dann aber überwiegen Vorfreude und Dankbarkeit. Passend zum gerade geernteten Fenchel finden Sie heute auf der Rückseite dieses Wochenblatts auch noch eine Rezeptidee. Ob überbacken, als Salat oder

Beilagen-Gemüse: Lassen Sie sich den ersten Thunstetter Fenchel des Sommers 2019 schmecken!

Ein Tipp zu grünen Bananen ...

Thunstetter Bananen gibt es leider (oder zum Glück?) nicht, darum werden diese per Schiff aus der Dominikanischen Republik importiert. Immer mal wieder gehen ein paar noch sehr grüne Bananen auf die Reise. Es gibt einen Trick, wie man ihren Reifeprozess beschleunigen kann: Packen Sie die Bananen zusammen mit ein bis zwei Äpfeln in einen Plastikbeutel, verschliessen Sie diesen und lagern Sie ihn bei Zimmertemperatur. In den meisten Fällen werden die Bananen dank des Ethylens, das die Äpfel abgeben, schnell reif.

... und eine Bitte, wenn sie grün bleiben

Es kann aber auch sein, dass die Bananen trotzdem grün und hart bleiben. In diesem Fall sind sie noch nicht reif genug, um reif zu werden. Das heisst, sie sind zu früh geerntet worden. Bitte geben Sie uns ungeniert Bescheid, wenn das bei Ihren Bananen vorkommen sollte. Wir vergüten sie Ihnen dann natürlich.

**Eine genussreiche erste Septemberwoche wünschen wir Ihnen! Herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler für das BioBouquet-Team**

Frisches fein gekocht – aus Ihrem BioBouquet:



Fenchel-Kartoffel-Gratin Für 4 Personen als Beilage

Zutaten:

| | |
|--|-----------------------|
| 600 g Kartoffeln, in der Schale gekocht, geschält, in Spalten geschnitten | 2,5 dl Halbrahm |
| ca. 2 Fenchel, fein gehobelt | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |

So zubereitet:

Für den Gratin Kartoffeln und Fenchel in die ausgebutterte Form schichten.

Den Rahm würzen und darüber giessen.

Den Gratin in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten gratinieren.



Rondini Ein paar Tipps und Tricks

Über Rondini:

Rondini sind eine Sorte der Pepo-Kürbisse und somit nahe verwandt mit den Zucchetti. Rondini können je nach Reifegrad noch weich und zart, oder aber schon etwas hart und kräftiger sein. Die zarten Rondini ähneln im Geschmack den Zucchetti, vollreife Rondini hingegen erinnern geschmacklich schon stark an einen Kürbis.

Anders als Zucchetti eignen sich Rondini nicht zum roh essen.

Rondini vorbereiten:

Zu rüsten gibt's bei den Rondini praktisch nichts. Stiel entfernen und die Rondini kurz mit Wasser abspülen genügt. Dann die Rondini auf ein Holzbrett mit einem feuchten Küchentuch legen und mit einem grossen Küchenmesser in der Mitte durchschneiden-schlagen. Die Kerne mit einem Löffel aus beiden Rondinihälften herausschaben. Statt in der Mitte durchtrennen, kann man den Rondini auch nur den „Deckel“ abschneiden-schlagen und diesen später auf die gefüllte Kugel setzen.

Rondini zubereiten und servieren:

Sie können Rondini wahlweise in einer Pfanne dämpfen (ca. 10 Minuten in etwas Wasser) oder im Backofen (ca. 20 Minuten bei 200°C in etwas Wasser) zubereiten. Rohe oder vorgegarte Rondini mit Hackfleischsauce, Kräuterquark oder Quark-Eier-Reibkäsemischung füllen und überbacken. Bei vollreifen Rondini ist die Schale nicht zum Verzehr geeignet – das merken Sie sofort, sie ist dann hart und kaum zu geniessen.