

Ein Dschungel voller Genuss

Müsste man die Kefen zählen, welche gerade unter unserem Regendach wachsen, man wäre wirklich gefordert. Es ist enorm schön zu sehen, wie gut die Pflanzen in dieser Saison tragen – und dies, obwohl es jüngst so heiss war ...

Vier Monate vom Samen bis zur Ernte

Unsere Kefen hatten wir Anfang des Jahres, am 30. Januar, ausgesät. Ihre ersten Tage hatten sie in unserem Kafirümlü verbracht. Die Wärme dort begünstigte das Keimen. Im Anschluss ging es hinaus ins Gewächshaus (Zwischenstation) und dann weiter unters Regendach, wo wir die Kefen schliesslich pflanzten. Jetzt stehen sie dort in voller Pracht und es ist wirklich schön zu sehen, wie gut sie gediehen sind. Bloss die Hitze der vergangenen beiden Wochen, das war etwas viel für sie. Denn wenn es sehr heiss ist, kommen die Kefen leicht ins «juffle», es geht ihnen dann alles etwas zu schnell.

Einmal/zweimal abfädeln, bitte

Darum sind die Kefen gar nicht böse, wenn es jetzt etwas weniger heiss wird. In den letzten Tagen haben Hyra und Mevlude Llaloshi Sophie und Maira tatkräftig bei der Ernte unterstützt. Es braucht viel Ausdauer und Geschick, denn bei der Kefenernte sieht man buchstäblich grün – grünes Laub und grüne Kefen. Eine um die andere wird von Hand abgelesen und später für Sie eingepackt. Was ist wichtig, wenn die Kefen bei Ihnen in die Küche kommen?

Der pure Genuss natürlich! Damit diesem nichts im Weg steht, ist das Abfädeln wichtig: Wenn es an «Bauch» oder «Rücken» einen kleinen Faden gibt, merken Sie das beim Rüsten. Tipps dazu finden Sie auf der Rückseite beim Rezept. Und: Kefen sind schnell gekocht, machen sich aber auch roh sehr gut, zum Beispiel, um Salate zu verfeinern.

Ernte-Dreiklang bei den Kefen ...

Die Kefenernte folgt jeweils einem festen Rhythmus. Montag, Mittwoch und Freitag sind die Erntetage in unserem Kefen-Dschungel. Möchten Sie sich selbst einen Eindruck verschaffen? Gerne haben wir Ihnen bei der Ernte ein paar Fotos geknipst und diese auf unsere Website gestellt (im «Aktuell»).

... und auch sonst geht's rund

Nicht nur bei den Kefen, auch sonst ist die Erntezeit im vollen Gange. Gerade ernten wir Kohlrabi – ausgesät am 26. Februar. Dazu kommen noch die Radiesli, der Rucola, der Salanova-Salat, der Schnittlauch und sehr bald auch der Peterli. Es ist eine wahre Freude, wie viele «Geschenke» der Sommer für die knackig-frische Küche im Gepäck hat.

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

**Herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler und Ihr BioBouquet Team**

Frische Küche – direkt aus Ihrem BioBouquet



Zu den Kefen: einmal/zweimal abfädeln, bitte

Bevor die Kefen in Ihrer Pfanne landen, müssen sie gerüstet werden. Schauen Sie sich die Kefe einen Moment lang an: Ist nicht die eine Seite wölbend und die andere leicht höhlend? Hat sie nicht einen Bauch und einen Rücken? Fast so sieht es aus. Oben findet man dazu den Stil und die Kelchblättli, unten sieht man manchmal noch die Blüte.

Vielleicht gibt es auch noch zwei versteckte Fäden ...

Beim Rüsten kommen Sie mit dem Messer dort überall einmal vorbei: Schneiden Sie zuerst den Spitz mit den Kelchblättli ab. Bleiben Sie dabei an einem kleinen Faden hängen? Dann fädeln Sie ihn über den Bauch bzw. den Rücken der Kefe ab. Jetzt kommt die zweite Seite dran: Schneiden Sie auch unten ab und ziehen Sie den Faden auf der anderen Seite ab. Sie sind beim Spitz-Abschneiden an keinem Faden hängengeblieben? Dann gibt es keinen, auch das kommt immer wieder vor.

So gerüstet sind die Kefen schon nach **fünf bis acht Minuten Garzeit** bereit für den Genuss.

... und noch eine «Kefen-Kombinier-Inspiration»:

Kefen lassen sich wunderbar mit etwas **Honig, Sojasauce sowie Sesam** kombinieren:

Köcheln Sie etwas Honig und Sojasauce kurz etwas ein, geben Sie dann etwas Wasser hinzu.

Dämpfen Sie das Gemüse (siehe oben) und vermischen Sie dieses mit der Sauce – noch etwas Salz und Sesam dazugeben, fertig!

Schmeckt wunderbar warm als Beilage, oder abgekühlt als Salat, zum Beispiel, wenn Sie grillieren.