

Hacken, hacken, hacken ... und nochmals hacken

Diese Woche könnte man bei uns in Thunstetten mit «Wehret den Anfängen» betiteln. Denn wenn man so durchs Freiland läuft, sich anschaut, was da Schönes wächst und gedeiht – und dabei denkt, dass man noch fast kein Unkraut sieht ...

Dann ist es höchste Zeit

Rondini, Kürbis, Patisson, Rosenkohl und Peterli stehen auf unserem Freiland und wachsen langsam der Ernte entgegen. Noch sieht man fast nichts um sie herum wachsen, was zur Konkurrenz werden könnte. Doch das Gefühl, man könne nun alles sich selbst überlassen, täuscht: Was jetzt klein und harmlos, grün aus der Erde blitzt, wird schnell wachsen und, wenn man nichts macht, wird der Peterli darin ertrinken.

Konkurrenz vom Feld nehmen

Damit das nicht passiert, sind wir diese Woche mit dem Hacken beschäftigt. Jetzt wo das Unkraut (oder Beikraut, wie es auch genannt wird) noch zart ist, geht das Hacken auch leichter von der Hand. Übrigens, gehackt wird nicht nur im Gemüse. Auch den Ökoblumen, von denen wir neulich erzählt hatten, tragen wir gut Sorge und fördern mit dem Hacken ihr Wachstum – schliesslich müssen sie «zu Wort kommen», damit unser Plan mit den Nützlingen (welche die Schädlinge im Kohl fressen sollen) aufgeht.

Frühe Kartoffeln sind wie grüne Peperoni

Was Peperoni und Kartoffeln gemeinsam haben? Hm, Geschmack oder Farbe sind es ja

nicht ... Aber beide haben eine Art «Früh-Charakter», welcher sich dann weiterentwickelt: Alle Peperoni sind zunächst grün und werden mit der Zeit gelb, rot oder orange. Auch Kartoffeln sind erst einheitlich – und werden im Anschluss zu fest- oder mehligkochenden Knollen.

Freude über Frühkartoffeln

Die «einheitlichen», mit ihrem eigenen Charakter finden Sie ab dieser Woche in Ihrem BioBouquet: Es sind die Frühkartoffeln, die viele besonders gerne haben. Wir werden ihnen diese einpacken, bis wieder zwischen fest- und mehligkochenden unterschieden wird. Dann finden Sie ganz automatisch wieder Ihre Wunsch-Kartoffel in Ihrer grünen Kiste.

Bald gibt's «Ohrringe aus dem Garten»

In dieser Woche dürfen Sie sich neben den Frühkartoffeln – und vielen weiteren, knackigen Gemüsesorten und Salaten – auch über feine Erdbeeren freuen. Sie stammen von Schenks aus Madiswil. Wir haben schonmal nachgefragt, wie es denn mit den Kirschen aussieht – noch ist etwas Geduld gefragt, aber bald kann es losgehen mit den «Ohrringen» und «Kirschkern-Weitspuck-Meisterschaften».

Freuen Sie sich auch schon?

**Wir wünschen Ihnen eine sonnig-leichte Woche und senden herzliche Grüsse.
Gerhard Bühler für das BioBouquet-Team**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Tomaten und Zucchetti.

Inspiration frisch aus Ihrem BioBouquet:



Fenchel-Apfel vom Blech

Für 2 Portionen

Zutaten:

| | |
|--------------------|------------------|
| 500 g Fenchel | 0.75 EL Olivenöl |
| 1.5 Äpfel | Salz, Pfeffer |
| 1 rote Zwiebel | ½ Bund Basilikum |
| 110 g Speckwürfeli | |

So zubereitet:

Die Zwiebel schälen, die Äpfel mit dem Apfelausstecher entkernen, den Fenchel rüsten.

Äpfel und Fenchel ca. 3 mm dick auf ein mit Backpapier belegtes Blech hobeln und mischen.

Das Öl darüber träufeln und würzen.

Die Speckwürfeli darüberstreuen.

Ca. 20 Min. im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft) backen.

Dann das Basilikum fein schneiden, darüberstreuen und servieren.



Gebackener Broccoli-Salat

Für 2 Portionen

Zutaten:

| | |
|--|--------------------------|
| <u>Salat:</u> | ½-1 TL Kreuzkümmelpulver |
| 400 g Broccoli, gerüstet, in Röschen | <u>Sauce:</u> |
| 125 g Tomaten, geachtelt | 1½ EL Essig |
| ½-1 Bundzwiebeln mit Grün, in Ringen | Salz, Pfeffer |
| 1 Dose Kichererbsen à ca. 250 g, abgetropft | 1 EL Rapsöl |
| 2 EL Bratcrème | ¼ Bund Koriander |
| Salz, Pfeffer | |

So zubereitet:

Bratcrème, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel vermischen.

Broccoli damit bepinseln, auf dem vorbereiteten Blech verteilen.

In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 15-20 Minuten backen, nach halber Zeit wenden. Leicht auskühlen lassen.

Broccoli mit Tomaten, Zwiebeln und Kichererbsen auf Tellern verteilen.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren und über den Salat verteilen.

Koriander darüberstreuen und z.B. mit Hüttenkäse servieren. En Guete!