

## Und Schönheit quillt ...

Oh, welch' wunderschöne Frühlingspracht! Draussen gibt es gerade jeden Tag etwas Neues zu entdecken, das blüht und mit viel Kraft wächst und gedeiht. Und auch des Nachts zeigt sich der Frühling von seiner schönsten Seite: Sternklare Nächte, die Venus, die am Himmel funkelt, und dazu der Ostermond.

### Es ist Zeit, das Freiland vorzubereiten ...

In dieser schönen Phase – am Tag natürlich, nicht des Nachts – sind wir damit beschäftigt, unsere Felder wieder pflanzbar zu machen. Nach der letzten Ernte im Herbst haben sich dort nämlich Gras und andere Pflänzchen breitgemacht. Während des Winters haben wir diese Begrünung stehengelassen, denn sie bietet dem Boden Schutz. Doch mit dem Frühjahr wurde es jetzt Zeit für freie Flächen – schliesslich sollen hier bald wieder Gemüse und Salate gedeihen.

### ... und die oberste Schicht abzuschälen

Mit viel Umsicht haben darum in den letzten Tagen die oberste Schicht des Bodens zweimal abgeschält. Vielleicht fünf Zentimeter tief greifen wir dabei ins Erdreich ein und lösen damit die Begrünung auf. Früher haben wir das klassisch mit dem Pflug gemacht. Doch dieser greift viel tiefer in die Erde und stellt diesen sensiblen Lebensraum buchstäblich auf den Kopf. Darum sind wir während der letzten Jahre zum schonenderen Abschälen übergegangen. Wir haben viel getestet und nach und nach Vertrauen gefasst in diesen neuen, sanfteren Weg der Bodenbearbeitung.

### Bald wird das Pflanzbeet parat gemacht

Das sonnige, trockene Frühlingswetter, das uns gerade beschert wird, bot und bietet die idealen Bedingungen für diese Arbeiten. Etwas später folgt dann der nächste Schritt und wir machen das Pflanzbeet parat. Dann können die ersten jungen Pflanzen kommen.

### Vorhang auf für den Schnittlauch ...

Einer, der schon jetzt parat ist – und zwar für die Ernte – ist der Schnittlauch. Aber gut, er hatte auch einen Vorsprung: Im letzten Juli hatten wir ihn ausgesät. Seither konnten die grünen Röhrlin, welche jeweils eine kleine Zwiebel haben, in Ruhe wachsen. Den ganzen Sommer lang und den Herbst hindurch – bis der Frost kam und das Wachstum stoppte.

### ... der nun Premiere feiert

Jetzt, nach der Winterpause, konnten wir den Schnittlauch erstmals ernten und freuen uns sehr, Ihnen von diesem frischen Demeter-Grün in Ihre BioBouquets zu packen. Der Schnittlauch ist zum Beispiel reich an Vitamin C und liefert wertvolle Mineralstoffe. Begrüssen und geniessen Sie ihn mit uns!

**Ostern steht vor der Türe – wir wünschen Ihnen gute Feiertage und viel Kreativität,  
auch für alle «Osterhasen» und Eier-SucherInnen!  
Herzliche Grüsse von Gerhard Bühler und Ihrem BioBouquet-Team**

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

## FrISChe, feine Küche aus Ihrem BioBouquet:



### Gratinierter Fenchel

Für 4 Personen

#### Zutaten:

Ca. 750 g Fenchel  
2 dl Gemüsebouillon  
Butter für die Form  
Salz, Pfeffer

#### Kruste:

½ Bund Dill  
25 g Paniermehl  
50 g geriebener Sbrinz  
40 g Butter, weich

#### So zubereitet:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.  
Eine weite, ofenfeste Form mit Butter ausstreichen.  
Fenchel rösten und in dünne Scheiben schneiden.  
Den Fenchel in der Form verteilen, die Bouillon darüber giessen.  
Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Mit Alufolie zudecken und in der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen.

Für die Kruste den Dill waschen, trockentupfen und dann hacken.  
Mit Paniermehl, Käse und Butter mischen.  
Die Alufolie von der Form entfernen, Kruste auf dem Fenchel verteilen und ca. 10 Minuten mitbacken, bis die Kruste goldgelb ist.

**Tipp:** Der gratinierte Fenchel ist eine feine Beilage zu Fleisch oder Fisch und ein guter Vitaminspender. Der Fenchel hat beinahe doppelt so viel Vitamin C wie Orangen!