

Himmel und Erde genießen

«Oh, ist das dunkel!», denkt man vielleicht, wenn man früh aus den Federn muss, und schaltet das Licht ein. Die Tage werden kürzer, die Nächte werden länger. Doch auch in diesem Jahr gibt es zu diesem Wechsel ein Geschenk dazu ...

Wenn der Wecker läutet ...

Im Grunde ist man sich das ja im Alltag meist gar nicht so bewusst, aber: Wir stehen immer unter einem Sternenhimmel, auch tagsüber. Ist das nicht ein schöner Gedanke? Je nach Jahreszeit sorgen einfach die Sonne und das viele Tageslicht dafür, dass wir die Sterne im Alltag nicht sehen. Aber jetzt, wo sich die Lichtverhältnisse langsam ändern und die Nacht zunimmt, kommt das Funkeln der Sterne wieder mehr und mehr zur Geltung. «Frühe Vögel» werden gerade von drei besonderen «Herbstgästen» am Morgenhimmel begrüsst.

... grüssen Mars, Jupiter und Regulus

Es sind Jupiter, Mars und Regulus, die wir morgens am Himmel entdecken können. Gerade stehen sie schön in einer Reihe. Regulus ist der Hauptstern des Löwen und der Mars steht im Krebs. Doch ob man sich da vertieft auskennt oder nicht – staunen und ihren Lauf beobachten kann man so oder so, finden wir. Vielleicht haben Sie ja Lust, das nächste Mal, wenn der Wecker früh läutet, einen Blick gen Himmel zu werfen? Natürlich gibt es neben diesen Dreien da oben noch ganz viel anderes Funkeln und Leuchten zu bestaunen.

Novizia begeistert

Aber nicht nur der Himmel, auch die Erde hat gerade viel Herbstgenuss im Angebot. Eine unserer Favoritinnen im Moment: Novizia! Novizia wächst in diesem Jahr zum ersten Mal in unseren Beeten. Sie hat Letizia abgelöst. Das tönt ein wenig nach Kloster und spanischem Königshaus, finden Sie nicht auch? Es geht aber um ... den Rucola! Novizia und Letizia sind zwei Rucola-Sorten und eben, jetzt haben wir zum ersten Novizia ausprobiert.

Gute Nachrichten für Rucola-Fans

Die Anfänge gehen auf die Sommerferien zurück. Den Rucola, den Sie jetzt in Ihrem BioBouquet finden, hatten wir in den Betriebsferien ausgesät. Recht bald gab es einen Pflanzenstau – so viel Rucola und manch anderes gedieh und wollte gepflanzt werden. Kurz: Wir kamen nicht nach mit Pflanzen und es wurde eng auf dem Anzuchtstisch. Die Pflanzen verhockten etwas und kümmerten etwas dahin. Doch Novizia hat uns das verziehen. Jetzt konnten wir bereits zum zweiten Mal schneiden. Die Pflanzen haben noch immer ein starkes, grünes Blatt. Die Zeichen stehen somit gut für ein paar weitere Wochen voller Rucola-Genuss!

Wir wünschen Ihnen freudvolle Momente in Ihrer Woche und immer mal wieder einen Augenblick Zeit, um innezuhalten und «Himmel und Erde» zu genießen!

Herzliche Grüße,
Gerhard Bühler und Ihr BioBouquet Team



Fenchel-Salat
Für 4 Portionen

Zutaten:

600 g Fenchel	6 EL Apfelessig
50 g Baumnüsse	9 EL Rapsöl
1 säuerlicher Apfel	Salz, Pfeffer

So zubereitet:

Die Baumnüsse grob hacken und in einer Bratpfanne leicht rösten (ohne Fett).
Vom Fenchel das Grün wegschneiden und beiseitelegen.
Den Fenchel in dünne Scheiben hobeln.
Den Apfel in Schnitze schneiden und diese zum Fenchel hobeln.
Dann Essig und Öl begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Salat mit Fenchelgrün und Baumnüssen als Beilage servieren.



Rüebli-Fenchel-Suppe
Für 4 Personen

Zutaten:

400 g Rüebli	1 l Bouillon
1 Zwiebel	wenig Pfeffer
300 g Fenchel	200 g saurer Halbrahm
1 EL Olivenöl	

So zubereitet:

Die Rüebli und die Zwiebel schälen und in Stücke schneiden.
Den Fenchel rüsten und $\frac{1}{4}$ des Fenchels fein hobeln, beiseitestellen.
Den Rest in Stücke schneiden.
Das Öl in einer Pfanne warm werden lassen.
Rüebli, Zwiebel und Fenchelstücke ca. 5 Min. andämpfen.
Die Bouillon dazugießen, aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. weichkochen.
Die Suppe pürieren, würzen, anrichten.
Den sauren Halbrahm und gehobelten Fenchel auf der Suppe verteilen.