

## Denkt schon jemand an Kürbissuppe?

Wahrscheinlich freuen Sie sich im Moment eher auf lange Sommerabende, Velotouren oder den ersten «Schwumm» in der Badi. Das geht uns genau gleich! Damit dann aber im Herbst alles parat ist, sind wir bereits jetzt am Werk ...

### Es gibt Butternuss und Oranger Knirps

Jedes Jahr ist anders: Während unsere Böden im letzten Jahr so nass waren, dass wir schlussendlich gar keine Kürbisse anpflanzen konnten, sind die Bodenverhältnisse bei uns gerade speziell gut und sehr schön. Darum war nun der richtige Zeitpunkt, um Butternuss und Orangen Knirps auszusäen. Für Sophie, Maira, Mevlude und Hyra Llalloschi hiess es: rauf auf den Traktor, ran an die Einachsfräse, her mit dem Markierstab, der Schnur, den Stäbchen und natürlich mit dem Saatgut!

### Schritt für Schritt ans Ziel

Das Säen fängt mit der Vorbereitung des Bodens an. Zunächst hat Sophie das Feld mit dem Traktor gefräst. Im Anschluss ging Maira mit der Einachsfräse ans Werk. Hinter dieser Fräse, welche den Boden noch etwas feiner bearbeitet, läuft man her – eigentlich wie bei einem dieser Rasenmäher, die man aus dem Garten kennt. Dann musste noch «eingezeichnet» werden, wo gesät werden soll, damit die Kürbisse nachher nicht wie «Kraut und Rüben» wachsen. Auch da gibt es die eine oder andere Methode und bewährtes Werkzeug. Übrigens: All das können Sie sich auf unserer Website auf den Fotos ansehen.

### Immer zwei Samen zusammen

Zunächst haben wir eine lange Schnur gespannt, um die Reihen auf dem Feld zu kennzeichnen. Dann hat Sophie mit dem Markierstab festgelegt, wo das Saatgut jeweils in die Erde soll. Jede dieser Stellen haben wir mit einem Stäbchen markiert. Das hilft nicht nur beim Säen im richtigen Abstand, sondern schafft auch später beim Jäten Orientierung. Schliesslich konnten wir aussäen: Immer zwei Kürbissamen kamen gemeinsam in die Erde. So ist für den Fall, dass einer nicht kommt, noch ein zweiter da. Jetzt hoffen wir auf wenig Regen und viel Wärme. Frühstens ab September könnte die Ernte dann beginnen, mal schauen, wie die Pflanzen gedeihen.

### Frisches Grün und Vorfreude auf Gelb

Auch für den Zuckermais konnte es losgehen. Den ersten Satz hat Sophie ebenfalls unten in der Ebene auf dem Feld ausgesät. Ausserdem haben wir im Gewächshaus nochmals Rucola gepflanzt und einen weiteren Satz ausgesät. Der Rucola ist weit schneller unterwegs als der Zuckermais oder die Kürbisse. So hat jede Kultur ihre Art und Weise und ihr Tempo. Allen gemeinsam ist die knackige Frische, welche wir Ihnen gerne bis an die Haustüre liefern.

**Viel Freude und gutes Gelingen bei dem, was in dieser Woche auf Ihrem Programm steht, und natürlich immer wieder Sonne im Gesicht – oder im Herzen!**

Liebe Grüsse  
von Gerhard Bühler und Ihrem BioBouquet Team

**Frische Küche direkt aus Ihrem BioBouquet:**



**Tomaten-Zucchini-Auflauf**  
Für 4 Portionen

**Zutaten:**

|                                  |                  |
|----------------------------------|------------------|
| 6 Tomaten                        | Salz             |
| 3 Zucchini                       | weisser Pfeffer  |
| 100 g Emmentaler (wird gerieben) | 1 EL Olivenöl    |
| 200 g Halbrahm                   | 2 Zweige Thymian |
| 4 Eier                           |                  |

**So zubereitet:**

Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen, die Tomaten in Scheiben schneiden.

Die Zucchini waschen, rüsten und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Den Emmentaler reiben.

Den Halbrahm mit den Eiern und dem geriebenem Emmentaler mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Gratinform mit Öl einstreichen.

Die Tomaten und die Zucchini darin immer im Wechsel schichten (wie Dachziegel) und mit dem Eier-Rahm-Gemisch übergießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen.

Inzwischen den Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Über den Auflauf streuen und in weiteren 10 Minuten fertig backen.



**Spaghetti mit eigenem Rucola-Pesto**  
für 4 Personen

**Zutaten:**

|                                       |                            |
|---------------------------------------|----------------------------|
| <u>Rucola-Pesto zum Selbermachen:</u> | 1 unbehandelte Zitrone     |
| 100 g Rucola                          | 1.5 dl Olivenöl            |
| 2 Knoblauchzehen                      |                            |
| 2 EL Pinienkerne                      | <u>Spaghetti:</u>          |
| ½ TL Salz                             | 500 g Spaghetti            |
| 3 EL geriebener Parmesan              | etwas Salz fürs Kochwasser |

**So zubereitet:**

Den Rucola waschen, abtropfen lassen und fein hacken.

Den Knoblauch schälen und pressen.

Die Pinienkerne rösten.

Rucola, Knoblauch und Pinienkerne vermengen und hacken oder pürieren.

Salz und Parmesan dazugeben.

Ein wenig Abrieb der Zitrone begeben.

Das Olivenöl unter Rühren nach und nach dazugeben.

Die Spaghetti nach Anleitung kochen und mit dem Pesto mischen.