

## Viel Ausdauer, Geschick – und Genuss!

Es gibt da die einen, zum Beispiel die Tomaten, die leuchten kräftig rot und scheinen zu sagen: «Hier bin ich! Ernte mich!» Und dann gibt es die anderen, die sich eher bedeckt halten, grün in grün. Dazu gehören die Kefen. Rund 12'000 Stück benötigen wir diese Woche ...

### **Eine und noch eine und noch eine ...**

Moment, 12'000 Stück? Woher wir das wissen, fragen Sie sich vielleicht, es wäre ja eine unglaubliche Arbeit, alle geernteten Kefen durchzuzählen. Das stimmt! Zum Glück macht es uns die Waage einfach: Eine Kefe hat rund 30 Gramm und da wir 36 Kilogramm geerntet und in den Abverkauf gestellt haben, sind wir auf die 12'000 Stück gekommen. Hinter dieser doch beeindruckenden Zahl steckt einiges an Geduld, denn die Kefen werden von Hand geerntet.

### **Ein Abwägen im satten Grün**

Kefe für Kefe gilt es beim Ernten zu entscheiden: Nehmen oder nicht nehmen? Dabei kommt es nicht nur auf die Grösse, sondern vor allem auf die Samen an. Es braucht ein geschultes Auge, auch weil die Kefen keine Farbe haben, welche die Reife anzeigt. Es gilt immer wieder eine gute Mischung zu finden zwischen Sorgfalt und Vorwärtskommen. Zum Glück sind Mevlude und Hyra Llalloschi ein sehr erfahrenes Team. Wir sind froh, dass wir auf ihre Unterstützung zählen dürfen!

### **Die Kefen haben den Zenit erreicht**

Die Kefen sind in ihrem Wachstum und in ihrer Entwicklung an den Jahreslauf gebunden. Im August säen und im Oktober ernten ist bei ihnen keine Option. Ihre Zeit sind das Frühjahr und der Frühsommer: Bis zum längsten Tag

des Jahres haben sie ihre höchste Produktivität erreicht. Jetzt ist der Peak des Ganzen – Zeit also, die Kefen so richtig zu geniessen! Wie war das noch mit dem Rücken und dem Bauch? Ein paar Infos und Tipps zum Abfädeln haben wir Ihnen auf der Rückseite zusammengestellt.

### **Auch der Kohlrabi macht viel Freude**

Beim Kohlrabi haben wir in den letzten zwei oder drei Wochen mehrere Erntedurchgänge gemacht und jeweils die Grossen herausgenommen. Jetzt stand die Abschlussernte an – geniessen kann man aber noch ein ganzes Stück darüber hinaus! Wir freuen uns, Ihnen den Kohlrabi einzupacken und zu liefern. Er stammt aus eigener Anzucht, am 15. März hatten wir ihn ausgesät.

### **Schauen Sie gerne im Netz vorbei**

Es ist wunderbar, den E-Shop und die Möglichkeit des Abverkaufs zu haben, denn so können wir Ihnen unser Gemüse auch anbieten, wenn wir gerade nur kleinere Mengen davon haben. Es lohnt sich, übers Wochenende im E-Shop vorbeizuschauen und die eigene Bestellung anzupassen – oder heute schon «hinzusurfen»: Wir haben Ihnen ein paar Schnappschüsse von der Ernte auf unsere Website gestellt und freuen uns, wenn Sie uns im Web besuchen.

**Eine freud- und genussreiche Woche wünschen wir Ihnen und senden Ihnen  
herzliche Grüsse aus Thunstetten,  
Gerhard Bühler und das BioBouquet-Team**

## Frisch und fein – direkt aus Ihrem BioBouquet:



### Zu den Kefen – einmal 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.



## Broccoli-Orecchiette

Für 4 Personen

### Zutaten:

600 g Broccoli, gerüstet, in kleine Röschen geteilt

300 g Orecchiette (oder Ihre Lieblings-Pasta)

Je nach Wunsch: 5 Tranchen Bio-Bratspeck, in Streifen geschnitten

1-2 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten

ca. ½ Bund Schnittlauch, geschnitten

Salz, Pfeffer

ca. 50 g Käse, gerieben

### So zubereitet:

Die Orecchiette nach Packungsangaben in Salzwasser al dente kochen.

Den Broccoli waschen, rüsten und in kleine Röschen teilen. Dann in den letzten 5-7 Minuten mit der Pasta mitkochen.

Wenn gewünscht, den Speck in einer Bratpfanne knusprig braten. Die Hitze etwas reduzieren und den Knoblauch und den Schnittlauch dazugeben.

Die Orecchiette und den Broccoli abgießen und zum Speck in die Bratpfanne geben.

Alles mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Käse bestreut servieren.