

## Herbstgenuss in vielen Formen und Farben

Herrlich bunt und vielfältig präsentieren sich die ersten Herbsttage im Moment! Darum laden wir Sie heute ein, eine kleine «Genusstour» mit uns zu machen – quasi vom Feld über die Küche bis auf die Teller. Wir starten mit ... Kuchen!

### Süßes frisch aus dem Ofen ...

Mmmmmh, wie das duftet! So ein feiner Apfelkuchen! Richtig, es gibt im Moment wieder wunderbare Boskoop-Äpfel. Boskoop ist eine Sorte, welche sich ideal zum Kochen oder Backen eignet. Wer auf säuerlichere Äpfel steht, kann natürlich auch direkt hineinbeißen. Die Äpfel stammen von der Familie Sägesser. Sie bewirtschaftet einen Knospe-Betrieb in Madiswil (Ortsteil Gutenberg), quasi in unserer Nachbarschaft. Der Apfel selbst ist nach dem niederländischen Dorf benannt, wo diese Sorte einst entdeckt wurde – von einem Herrn mit dem stolzen Namen Kornelis Johannes Wilhelm Ottolander. Im Jahr 1856 war das.

### ... und Herzhaftes mundet auch

Doch der Apfelkuchen ist nicht das Einzige, was in diesen Tagen Feines aus dem Ofen kommen kann. Wir können auch knackige Federkohl-Chips empfehlen. Ausserdem bereiten die Maroni Freude. Diese lassen sich bei einer Wanderung auch sehr gut im offenen Feuer zubereiten. Oder wie wäre es mit Kürbis-Würfeli aus dem Ofen? Wir freuen uns, Ihnen in dieser Woche von unserem «Knirps» einzupacken. In diesem Jahr macht er seinem Namen etwas Ehre: Recht klein sind die

«Knirpse» in dieser Saison geworden auf dem grossen Feld. Dem Genuss tut die Grösse der Kürbisse aber keinen Abbruch – im Gegenteil, die Knirpse sind nicht nur geschmacklich gut, sondern auch sehr vielfältig einsetzbar in der Küche. Ein Rezept und zwei Tipps haben wir Ihnen auf der Rückseite abgedruckt.

### Ran an die Configläser

Jetzt – und voraussichtlich noch eine Zeit lang – gibt es auch Quitten. Das dürfte alle Fans vom Confikochen freuen. Mit so einem fein befüllten Configlas im Keller oder im Vorratsschrank versüsst man sich den Winter (vorausgesetzt, dass der Vorrat so lange hält, manchmal muss ja auch schon vorher «mal ein wenig probieren», Sie kennen das bestimmt). Genauso kommen Fans von Quittenschnitten voll auf ihre Kosten. Und schliesslich ...

### Würzig und knackig-frisch

... liefern wir Ihnen gerne noch viel mehr knackig Frisches bis an Ihre Haustür. Dazu zählen gerade zum Beispiel Schnittmangold, Rucola, Peterli, Kohlrabi, Rondini und Schnittlauch aus eigenem Anbau. Geniessen Sie den Start in den Oktober in all seinen (kulinarischen) Facetten ...

... und lassen Sie es sich immer mal wieder so richtig gutgehen in dieser Woche!  
Herzliche Grüsse,

Gerhard Bühler und das BioBouquet Team

## Inspiration für die Menüplanung – frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Kürbis-Würfeli aus dem Ofen

Für ca. 3 Personen

#### Zutaten:

Etwa 700 g Kürbis

#### Marinade:

1 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

½ EL Sojasauce

½ TL Salz

Gewürze: Za'tar, Chilli, Curry, Paprika,  
Kreuzkümmel oder Garam Masala

#### Dip:

Sauerrahm (herkömmlich oder vegan)

Zitronenabrieb oder Zesten

Haselnussöl

etwas Salz

geröstete und gehackte Haselnüsse zum  
Bestreuen

#### So zubereitet:

Den Kürbis waschen und in Würfel (oder Schnitze) schneiden.

Alle Zutaten der Marinade mischen.

Die Würfel in der Mischung gut wenden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Im Ofen bei 200° C (Umluft 190° C) ca. 30 – 40 Min. rösten.

Ab und zu wenden und probieren.

Für den Dip die Zutaten mischen und in einer Schale anrichten.

Die Würfel aus dem Ofen nehmen und in Schälchen anrichten.

Den Dip auf die Kürbiswürfel geben und servieren.

#### Tipp:

Bei den Gewürzen kann man je nach Belieben kombinieren und variieren. Wichtig ist, dass die Marinade etwas Öl enthält.

Dieses Rezept stammt von Demeter Schweiz (<https://demeter.ch/>).

#### Noch zwei Tipps zum «Knirps»:

Unser Kürbis «Oranger Knirps» hat eine Schale, die beim Kochen weich wird und zerfällt.

Man muss ihn also nicht schälen, sondern höchstens verkorkte (hellbraune) Stellen herausschneiden und die Kerne herausnehmen. Reste aus dem Rezept oben lassen sich zu Suppe weiterverarbeiten – die Röstaromen machen sich sehr gut darin.

In Würfeli oder Scheiben geschnitten lässt der Kürbis sich einfach kochen, dünsten oder im Ofen garen und mit anderen Gemüsen kombinieren. Als Beilage macht er sich wunderbar zu Fleisch und Wild und natürlich auch zu vegetarischen oder veganen Lieblingsvarianten.