

Von der Sonne verwöhnt

Alle Ehre hat der Sommer bei uns in Thunstetten seinem Namen in diesem Jahr gemacht: Seit einigen Wochen, ja seit ein paar Monaten (!), dürfen wir meistens so richtig schönes, sonniges Wetter geniessen. Das merken wir auch auf dem Acker – wo Wärme und Trockenheit einem Gemüse ganz besonders gut getan haben ...

Früh gesät ...

Die Geschichte beginnt bereits im Mai. Damals konnte Lukas ungewöhnlich früh im Jahr den ersten Satz *Buschbohnen* aussäen. Die Bedingungen waren richtig gut – aber wird das Wetter auch halten? Man weiss es ja nie ... April, Mai, Juni, Juli ... wir hatten richtig Glück! Denn der Wettergott hat es gut mit uns gemeint und uns sehr viel Sonne geschenkt. Toll, wie die Buschbohnen dadurch gewachsen sind!

... reich geerntet und genossen ...

Entsprechend früh ging es bei uns an die Ernte: Bereits zwei Wochen vor den Betriebsferien haben wir mit dem Ablesen begonnen. Noch nie haben Sie so früh die ersten Buschbohnen aus eigenem Anbau aus Ihrem BioBouquet auspacken und geniessen können wie in diesem Jahr. Die Ernte ging noch weiter und schliesslich wurden es dann rund 200 Kilo Buschbohnen supplément.

... getrocknet ...

Doch wohin mit dieser Menge? Denn schliesslich soll ja nichts verkommen. Gut, gibt es Rüedu Schüpbach vom Biohof Obereichi. Gemeinsam mit seiner Familie ist Rüedu unser Dörrbohnen-Produzent und wir haben die

letzten Jahre immer Dörrbohnen von ihnen gehabt. Kurzfristig haben Schüpbachs für uns Platz zwischen zwei Chargen gemacht und unsere Bohnen verarbeitet. Allerdings hiess es für uns vorher: rüsten! Bei diesem «Bohnen-Berg» ist das ein ganzes Stückchen Arbeit. Doch diese lohnt sich, denn vor Weihnachten dürfen wir Ihnen dann diese Dörrbohnen in die Kisten packen.

... und jetzt schon für die nächste Saat

Trotz der grossen Ernte gibt es draussen auf dem Acker noch immer Buschbohnen aus diesem ersten Satz. Diese werden wir nun hängenlassen und erst im Oktober ernten. Gut durchgetrocknet und gelagert dienen sie uns im nächsten Frühjahr dann als Saatgut.

Freude über diese Fülle

Wir sind dankbar für die viele Sonne und freuen uns, dass wir die Buschbohnen gleich auf drei Arten nutzen können. Sie finden auch in dieser Woche nochmals frische Buschbohnen in Ihrer grünen Kiste. Diese stammen aus dem zweiten Satz. Vielleicht haben Sie Lust, die Bohnen einmal als Salat zu geniessen? Zwei Rezeptideen haben wir Ihnen als Inspiration aufgeschrieben.

Wir wünschen Ihnen genussreiche, sonnige Stunden in dieser Augustwoche. Herzliche Grüsse,

**für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Buschbohnen, Zucchetti und Tomaten.

Den Sommer auf dem Tisch geniessen – Frisches aus Ihrem BioBouquet:



Knackiger Sommer-Salat mit Buschbohnen

Für 4 Portionen

Zutaten:

| | |
|--|----------------------------------|
| 600 g Buschbohnen, gerüstet | 2 EL Weissweinessig |
| 200 g Tomaten, in Schnitze geschnitten | 1/2 EL Zitronensaft |
| 1 Zwiebel, in feine Ringe geschnitten | 3-4 EL Rapsöl |
| 200 g Bio-Feta, zerbröckelt | 1 EL Basilikum, fein geschnitten |
| 4 Hand voll Bataviasalat, gerüstet | 1 TL Thymian, Blättchen |
| <u>Sauce:</u> | Salz, Pfeffer |
| 1/2 TL Senf | Thymian zum Garnieren |

So zubereitet:

Die Bohnen rüsten (Enden abschneiden, ggf. abfädeln) und in Dampf oder siedendem Salzwasser ca. 12-15 Minuten knapp weich garen. Dann kalt abschrecken, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Mit den geschnittenen Tomaten, den Zwiebelringen und dem Feta mischen.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen und zur Gemüse-Feta-Mischung geben.

Den Salat in Schüsselchen verteilen und die Sauce mit der Gemüse-Feta-Mischung dazugeben.

Tip: Dazu passt frisches Brot oder auch ein feines Stück Bio-Fleisch. En Guete!



Schneller Bohnen-Kartoffelsalat

Für 4 Portionen

Zutaten:

| | |
|---|------------------------------------|
| 600 g festkochende Kartoffeln | 1 EL Senf |
| 600 g Buschbohnen | 4 EL Rapsöl |
| etwas Gemüsebouillon | 4 EL Olivenöl |
| <u>Sauce:</u> | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 4 EL Apfel- oder Weissweinessig | gehackte glattblättrige Petersilie |
| ca. 4 EL frisch gepresster Zitronensaft | |

So zubereitet:

Kartoffeln in der Schale im Dampf weich garen, noch warm schälen und in Scheiben schneiden.

Bohnen rüsten (Enden abschneiden und ggf. abfädeln) und ca. 12-15 Minuten in der Bouillon knackig garen. Dann mit kaltem Wasser abschrecken.

Für die Sauce alle Zutaten vermengen.

Kartoffeln und Bohnen mit der Sauce mischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Tip: Dieses Rezept eignet sich besonders gut mit Bohnen oder Kartoffeln vom Vortag.