

Kebella sitzt in den Startlöchern

In den letzten Tagen waren wir damit beschäftigt, das Beet für einen weiteren Frühlingsgast zu bereiten, und dann mit einer bewährten Maschine auszusäen. Wir freuen uns gemeinsam, dass wir bald Kebella für Sie ernten dürfen ...

Rund und rot – knackiger Genuss

Kebella – tönt das nicht ein wenig wie «che bello», Italienisch für «so schön»? Kebella lässt zwar gedanklich in die Ferne schweifen, ist aber nicht etwa eine exotische Gemüsesorte, welche neu auf den Markt resp. ins Beet kommt. Sondern ...? Radiesli! Richtig, wir haben den Radiesli wieder einen Platz gegeben im Gewächshaus und uns für eine Bio-Sorte entschieden, welche Kebello heisst. Sie soll knackig-aromatisch und besonders rot sein. Wir sind gespannt! Doch bevor man an die Ernte denken kann, muss natürlich erstmal der Boden bereitet und ausgesät werden.

Ein bewährtes «Teammitglied»

Mit viel Schwung und Power haben Maira und Sophie das Säen mit all seinen Vorbereitungen übernommen. Dabei kam den beiden ein bewährtes «Teammitglied» zur Hilfe: unsere Sämaschine, welche in voller Länge «Reichenauer Sämaschine für Einzelkorn» heisst. Bestimmt seit 30 Jahren erweist uns diese Maschine einen guten Dienst. Beim Kauf war sie «der Hit», und auch heute überzeugt sie noch wie damals. Als Sophie und Maira zur Tat schritten, half ihnen noch ein anderes «Accessoire» – schauen Sie auf unserer Website vorbei, dort finden Sie einige Bilder,

nicht nur von der Sämaschine, sondern auch von einem ganz besonderen Schuhwerk.

Grüne Röhren in Sicht

Jetzt sind die Radiesli-Samen in der Erde und keimen, wachsen und gedeihen hoffentlich gut. Im April sollten wir ernten können. Doch die Radiesli sind nicht die einzigen, die gerade in den Startlöchern stecken. Auch der Schnittlauch spürt das zunehmende Licht und die Wärme, welche der nahende Frühling bringt. Allerdings mussten wir den Schnittlauch jetzt nicht noch aussäen – das hatten wir bereits vor drei Vierteljahren gemacht.

Viel Vorlauf, grosse Power

Nach dem Aussäen im letzten Sommer hatte der Schnittlauch viel Zeit, um zu wachsen und stark und kräftig zu werden (ohne, dass wir geerntet haben). Dann kam der Winter und er zog seine Kräfte zurück. In dieser Zeit geht das Schnittlauchgrün in der Kälte naturgemäss kaputt und wird zu «Schnittlauchstroh». Jetzt haben wir dieses abgeschnitten – und siehe da, schon stossen neue, grüne Röhren durch. Diese Röhren sind es, welche wir Ihnen einpacken werden. Bereits übernächste Woche sollte der erste eigene 2026er-Schnittlauch parat für die Ernte sein, voller grüner Frühlingspower.

Viel Frische und Freude wünschen wir Ihnen für diese Woche – und immer wieder einen genussvollen Moment!

**Herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler und das BioBouquet Team**

Ideen für die Küche – frisch aus Ihrem BioBouquet



Tomaten-Zucchini-Auflauf

Für 4 Portionen

Zutaten:

6 Tomaten	Salz
3 Zucchini (nach Gusto auch Peperoni)	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 übergossen.

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.



Käse-Rüebli-Quiche

Für 3-4 Personen

Zutaten:

Für eine runde Form von 26-28 cm Durchmesser oder eine mittelgrosse rechteckige Form.	300 g Karotten
	3 Knoblauchzehen
	1 Prise Muskat, frisch gemahlen
	1 Prise Salz
350-400 g Kuchenteig	Pfeffer, frisch gemahlen
2 Eier	1 TL Koriander, gemahlen oder zerstoßen
1 Becher (200 g) Naturejoghurt	2 Prisen Thymianpulver
200 g Gruyère	

So zubereitet:

Den Kuchenteig ausrollen und in eine eingefettete Form legen.

Den Backofen auf 200° Grad vorheizen.

Den Gruyère auf der Röstiraffel raffeln, die Karotten schälen und ebenfalls raffeln. Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden.

Eier und Joghurt gut verquirlen, Gruyère, Karotten und Knoblauch untermischen, würzen und auf dem Teigboden verteilen.

Die Quiche auf der zweituntersten Schiene bei 200° Grad 30 Minuten backen.