

## Voller Werdelust und Vogelgezwitscher

Spüren Sie auch den herannahenden Frühling? Wir freuen uns an den länger werdenden Tagen und an dem Schub, den wir in der Natur spüren. Tag um Tag kommen jetzt frisches Grün und bunte Blümchen hinzu. Es ist auch die Zeit, in der wir uns um die Hecken, den Krautsaum und die Kopfweide kümmern ...

### Ein besonderer Lebensraum ...

So eine Hecke ist erstmal kein grosses «Showtalent», sie wartet nicht mit den buntesten Farben oder imposantesten Blüten auf. Vielleicht liegt es auch daran, dass man sie zunächst nicht als etwas Besonderes wahrnimmt. Doch schaut man genauer hin, tut sich eine kleine Welt auf: Hecken haben es in sich – und zwar buchstäblich! In den Hecken findet eine Vielzahl an Pflanzen, Vögeln, Insekten und anderen Tierchen einen Lebensraum. Es krecht und fleucht, wächst und gedeiht, dass es eine wahre Freude ist.

### ... der gut gepflegt sein will ...

Doch all das geschieht nicht von allein. Also, natürlich schon, aber wir müssen immer wieder für die passenden Bedingungen sorgen. Darum ist bei uns anfangs Jahr immer Hecken-schneidezeit. In den letzten Wochen waren Sämi und Agnes fleissig am Werk. Beim Schneiden mit der Säge sind sie sehr selektiv vorgegangen: Was wächst langsam, was wächst schnell? Welchen Ast wollen wir herausnehmen? Schritt für Schritt – oder Schnitt für Schnitt – sorgen wir dafür, dass unsere Hecken vielfältig und lebendig bleiben.

### ... damit die Hecke lebendig bleibt

Ohne regelmässige Zuwendung würden die Hecken verkahlen – sie wären innen dunkel und nur noch oben grün – und ihre Funktion als vielfältiger Lebensraum ginge verloren. Dagegen schneiden wir an. Übrigens, unsere Hecken haben auch einen «Vorgarten», offiziell Krautsaum genannt. Der Krautsaum ist der Übergang zwischen Acker und Hecke, ein drei Meter breiter Grünstreifen. Hier wünschen wir uns eine magere Wiese, frei von Sträuchern und Wurzelbrut. Auch dafür packen wir an.

### Auch die Kopfweide möchte Zuwendung

Am Sonntag war schliesslich noch unsere kleine, junge Kopfweide dran. Kopfweide? Das ist eine Weide, deren Stamm wir nicht höher als anderthalb Meter hoch werden lassen. Oben spriessen dann die Zweige. Auch hier gilt es regelmässig zu schneiden. Früher lieferten die Kopfweiden die Weideruten aus denen Körbe geflochten wurden. Heute ist die Kopfweide ein Kulturgut und ebenfalls die Heimat vieler Tierchen. So schneiden und pflegen wir dem Frühling entgegen – natürlich kommt auch unser Gemüse nicht zu kurz. Zwei feine Rezeptideen für diese Woche finden Sie auf der Rückseite. Wir wünschen en Guete!

**Freudvolle Frühlingsgrüsse und viel Schaffenskraft bei Ihren Vorhaben in dieser Woche!**

**Herzliche Grüsse von  
Gerhard Bühler und dem BioBouquet Team**

## Frische Küche direkt aus Ihrem BioBouquet:



### Fenchel aus dem Ofen

Für 4 Portionen

#### Zutaten:

750 g Fenchel  
Butter für die Form  
2 dl Gemüsebouillon  
Salz, Pfeffer

#### Für die Kruste:

½ Bund Dill  
25 g Paniermehl  
50 g geriebener Sbrinz  
40 g Butter, weich

#### So zubereitet:

Backofen auf 200°C vorheizen.

Eine weite, ofenfeste Form mit Butter ausstreichen.

Fenchel rüsten und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

In der Form verteilen, Bouillon darüber giesen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Alufolie zudecken und in der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen.

Für die Kruste Dill hacken. Mit Paniermehl, Käse und Butter mischen.

Alufolie von der Form entfernen, Kruste auf dem Fenchel verteilen und ca. 10 Minuten mitbacken, bis die Kruste goldgelb ist.

Dieser gratinierte Fenchel ist eine tolle Beilage zu Fleisch oder Fisch und natürlich einer vegetarischen oder veganen Alternative. En Guete!



### Tomatenrisotto

Für 4 Portionen

#### Zutaten:

4 Tomaten, halbiert, entkernt, klein gewürfelt  
2 Knoblauchzehe, gepresst  
1 Zwiebel, fein gehackt  
Butter zum Dämpfen  
300 g Risottoreis, z.B. Carnaroli  
6 EL Tomatenpüree  
2 dl Weisswein oder Gemüsebouillon

7-8 dl Gemüsebouillon, heiss  
6 EL Mascarpone  
4 EL fein gehackter Oregano  
4-6 EL geriebener Sbrinz  
Pfeffer aus der Mühle  
8 EL Oliven, entsteint, gehackt, nach Belieben  
Oregano zum Garnieren

#### So zubereitet:

Knoblauch und Zwiebel in Butter andämpfen.

Reis und Tomatenpüree dazugeben, kurz mitdünsten.

Mit Wein oder Bouillon ablöschen, einkochen.

Nach und nach heisse Bouillon dazugiesen, unter häufigem Rühren 15-20 Minuten al dente kochen.

Mascarpone, Oregano, Tomaten und Sbrinz daruntermischen, nur heiss werden lassen, mit Pfeffer würzen.

Nach Belieben mit Oliven bestreuen, garnieren.