

## Freude löst das Warten ab

Wann wird er wohl anrufen, haben wir uns in der letzten Zeit immer mal wieder gefragt. Schliesslich erwarten wir um diese Zeit herum immer ein ganz bestimmtes Telefon. Jetzt war es soweit: Heinz Koloska hat sich gemeldet und seine knackig-frischen Lieferungen angekündigt ...

### Demeter seit bald 100 Jahren

Heinz Koloska bewirtschaftet mit seiner Familie einen Demeter-Hof im Kanton Solothurn. Dort bauen sie Lagergemüse und Getreide an, halten Aufzuchttrinder und Reitpferde. Bereits 1930 hatten Heinz' Grosseltern im Thurgau begonnen, nach den Grundsätzen der biologisch-dynamischen Landwirtschaft zu wirtschaften. Das ist eine beeindruckend lange Demeter-Tradition! Noch bei weitem nicht so lange – aber doch mit schöner Regelmässigkeit – steuern Koloskas knackige Frische zum BioBouquet bei. Darum freuen wir uns immer sehr über Heinz' Anruf.

### Jetzt gibt's Rüebli und noch mehr

Rüebli, Pastinaken, Pfälzer und Petersilienwurzeln gibt es in den nächsten Wochen von Koloskas. Alles in feinsten Demeter-Qualität. Wie denn das Rüebli-Jahr gelaufen sei, fragen wir Heinz. Naja, grundsätzlich war es ein gutes Jahr, erzählt er uns. Doch das Jahr ist eben erst dann abgeschlossen, wenn die Ernte tatsächlich eingeholt ist. Und genau da kam die grosse Regenperiode dazwischen. Eigentlich werden die Rüebli nämlich Ende Oktober geerntet, doch aufgrund der vielen Nässe wurde es im letzten Jahr Anfang Dezember.

### Rund um die Uhr geerntet

Die Rüebli werden maschinell geerntet. Der Rüebli-Ernter packt die Rüebli am Kraut und hält sie fest. Gleichzeitig hebt er sie von unten an und nimmt sie so heraus. Doch in diesem Jahr gab es zwei Herausforderungen: Zum einen das Timing. Denn als die Böden endlich nicht mehr so nass waren und man aufs Feld konnte, war der Rüebli-Ernter heiss begehrt. Rund um die Uhr wurde gearbeitet, so dass alle Betriebe, die den Rüebli-Ernter nutzen, auch ernten konnten. Zum anderen war das Kraut der Rüebli nicht mehr ganz so stabil. Darum konnte der Rüebli-Ernter etwas weniger gut arbeiten, ein Viertel der Rüebli blieb im Boden. Umso mehr freuen wir uns über die Ernte, die wir Ihnen jetzt einpacken dürfen.

### Grüne Spitzen markieren die Erntesaison

Auch der Schnittlauch steckt «in den Startlöchern». Er hat schon ganz leicht angefangen zu stossen und erste grüne Spitzen sind herausgewachsen. Ausgesät hatten wir den Schnittlauch anfangs Juni. Seither hat er Kraft getankt und ist stark geworden. Jetzt heisst es: Kultur putzen, jäten – und bis April warten. Freuen Sie sich schon jetzt auf den ersten eigenen 2024er Schnittlauch!

**Eine gelingensreiche Woche wünschen wir Ihnen und immer wieder  
einen kleinen Genussmoment!**

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

## FrISChe Küche direkt aus Ihrem BioBouquet:



### Käse-Rüebli-Quiche

Für 3-4 Personen

#### Zutaten:

Für eine runde Form von 26-28 cm Durchmesser oder eine mittelgrosse rechteckige Form.

350-400 g Kuchenteig

2 Eier

1 Becher (200 g) Naturjoghurt

200 g Gruyère

300 g Karotten

3 Knoblauchzehen

1 Prise Muskat, frisch gemahlen

1 Prise Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1 TL Koriander, gemahlen oder zerstoßen

2 Prisen Thymianpulver

#### 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.

**Tipp:** Dazu passt ein gemischter Salat.



### Wirz mit Rahmsosse

Für 2 Portionen

#### Zutaten:

1 kleiner Wirz

1 EL Butter

1 kleine Zwiebel

½ dl Gemüsebrühe

80 g Crème Fraîche

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuss, frisch gemahlen

#### So zubereitet:

Die Hüllblätter des Wirz' entfernen, den Kopf vierteln, den Strunk teilweise entfernen. Die Wirzviertel quer in Streifen schneiden.

Die Zwiebeln in der Butter andünsten. Den Wirz dazugeben und mitdünsten, die Gemüsebrühe dazugeben, bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

Die Crème Fraîche unterrühren, abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss und nochmals erhitzen.

**Tipp:** Dazu passen im Dampf gegarte Kartoffeln oder Bratkartoffeln. Wer mag, kann auch einmal ein paar Speckwürfel zum Wirz oder den Bratkartoffeln geben.