

## Das grosse Ernten ist im Gang

Welch' eine Fülle! Rucola, Federkohl, Kürbisse, Palmkohl, Schnittlauch, Rondini, Schnittmangold, Peterli, Schnittsalat ... gerade stecken wir in einer grossen Erntephase. Gleichzeitig haben wir noch ein letztes Mal ausgesät ...

### Der Herbst ist da

Würde man im Moment beim BioBouquet Mäuschen spielen, sähe man sich bestätigt: Jawohl, der Herbst ist *die* Erntezeit. Es stimmt, im Moment ist so eine Phase, in der wir vor allem mit der Ernte beschäftigt sind, und es ist wunderbar zu sehen, was unser Land, was uns die Natur, alles schenkt. Ob man nun den Schnittmangold für sich entdeckt hat, Kohl-Fan ist oder ganz wild auf Kürbis und Rondini ... es herrscht einmal mehr knackig-frische Vielfalt auf dem herbstlichen Speiseplan!

### Dernière bei den Aussaaten

Gleichzeitig mit der intensiven Erntephase haben wir auch noch einmal ausgesät – genau, ein letztes Mal für dieses Jahr: Die Dernière übernimmt der Postelein. Sein Name wirkt richtig edel, schon fast adelig, könnte man meinen, andere nennen ihn schlicht Winterportulak oder ... Kuba-Spinat!

### Erst in Töpfchen, dann ins Bett

Maira hat die Aussaat gemacht und im Ganzen 2'500 Töpfchen mit je 6-10 Samen bestückt. Das soll später ein Beet Postelein geben. Die

Pflanze hat einen Stil und oben dran ein Herzblättchen – aber das dauert noch etwas, erstmal müssen die Samen keimen. Es ist somit noch genug Zeit ... um sich an einem weiteren Herbstboten zu erfreuen.

### Schon in der Nase ein Genuss

Eine kuschelige Woldecke, eine Tasse Lieblingstee oder Kaffee – und dann der Duft von frischgebackenem Kuchen oder von feinen Bratäpfeln, der aus der Küche strömt? Das klingt doch nach einem entspannten Sonntagnachmittag, finden Sie nicht? Die wichtigste Zutat für den Kuchen oder die Bratäpfel (siehe Rezept) hätten wir für Sie: Im E-Shop gibt es gerade feine Boskoop-Äpfel.

### Jetzt feine Boskoop-Äpfel bestellen

Die säuerlichen Früchte sind richtige «Charakterköpfe» und eignen sich besonders gut fürs Backen oder Kochen. Sie stammen von der Familie Sägesser, welche in unserer Nachbargemeinde Madiswil, genauer gesagt im Ortsteil Gutenberg, einen Knospe-Betrieb bewirtschaftet. Geniessen Sie die feinen Herbsterten, lassen Sie es sich gutgehen ...

... und kommen Sie möglichst gesund und munter durch die erste Oktoberwoche!

Herzliche Grüsse von  
Gerhard Bühler und dem BioBouquet Team

Feines frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Gefüllte Bratäpfel

Für 4 Personen (als Dessert oder süsser Znacht)

#### Zutaten:

4 Boskoop-Äpfel

60 g gemahlene Haselnüsse

3 EL gezuckerte Kondensmilch

1 EL Orangensaft

3 Zwiebacke, grob zerbrösel

Butterflöckli

2 dl Orangensaft

#### So zubereitet:

Von den ganzen Äpfeln die Kerngehäuse ausstechen, Schale mehrmals einschneiden (sonst platzt der Apfel im Ofen auf). Die Äpfel in eine Gratinform stellen.

Nüsse, Kondensmilch und Orangensaft mischen und mit einem Teelöffel in die Äpfel füllen.

Zwiebackbrösel und Butterflöckli auf den Äpfeln verteilen.

Den Orangensaft in die Form giessen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen und bei Ober-Unterhitze ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des Ofens backen, bis die Füllung eine braune Kruste hat.



### Schnittmangold-Pasta mit Kräutersauce

Für 2 Personen

#### Zutaten:

400 g Schnittmangold

250 g Pappardelle (Bandnudeln)

½ Bund Schnittlauch

150 g Frischkäse mit Kräutern

etwas mehr als 1 dl Halbrahm

10 g Butter

Salz und Pfeffer

#### So zubereitet:

Den Schnittmangold rüsten und in dünne Streifen schneiden.

Die Pasta in Salzwasser fast bissfest kochen.

Den Schnittmangold ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit zur Pasta geben und mitkochen.

Dann abgiessen, gut abtropfen lassen und zurück in die Pfanne geben.

Butter in Flocken daruntermischen.

#### Sauce:

Den Frischkäse zusammen mit dem Rahm erwärmen und glattrühren.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Schnittlauch fein schneiden.

Die Hälfte des Schnittlauchs dazugeben.

Die Schnittmangold-Pasta mit der Sauce und dem restlichen Schnittlauch anrichten.

Nach Belieben mit Pfeffer bestreuen.