

Ein langer Sommer geht zu Ende

Noch ist die Nachmittagssonne warm genug für eine Kaffeepause an der frischen Luft. Doch die Blätter färben sich bereits und die Tage werden wieder kürzer. Voller Dankbarkeit schauen wir zurück auf einen reichen Sommer – und freuen uns gleichzeitig auf die Gaben, die der Herbst im Gepäck hat ...

«Heissi Marroni!»

Zu den Klassikern des Herbstes gehören die Marroni, die auch Edel- oder Esskastanien genannt werden. Eine deutsche Stiftung hat die Esskastanie übrigens zum «Baum des Jahres 2018» gewählt. Da passt es doppelt gut, dass es jetzt auch Marroni im BioBouquet gibt. Haben Sie am Wochenende im E-Shop zugegriffen und sich eine Portion bestellt? Marroni schmecken karamellisiert, als Vermicelles oder heiss aus dem Ofen. Eine Rezeptidee liefern wir Ihnen heute mit.

Saisonstart beim Hirschhorn

Auch der Hirschhorn feiert seine diesjährige «Premiere». Erstmals finden Sie ihn in dieser Woche in Ihrer grünen Kiste. Er kommt direkt vom Feld, wo wir ihn gerade ernten – voller Freude über diesen weiteren Herbstboten. Seine Blätter machen sich wunderbar als Salat, oder können wie ein Gemüse gedämpft und genossen werden.

Letzte Aussaat – reiche Ernte

Auch wenn es schon Oktober ist, haben wir noch einmal gesät: Es ist der Portulak, der der letzte im Reigen ist. Aber auch andere Pflanzen wachsen noch – sie scheinen über den langen Sommer ungewöhnlich viel Kraft

gesammelt zu haben. Eines dieser «Energiebündel» ist der Peterli. Normalerweise kämpft er um diese Jahreszeit bereits mit einem Pilz, welcher dann die Saison beendet.

Rückblick auf ein gutes Jahr ...

Doch in diesem Jahr ist es noch nicht so weit und der Peterli steht nicht nur richtig gut da, sondern wächst sogar noch. Eine wahre Freude sind zum Beispiel auch der Endivien und der Fenchel, die prächtig gediehen sind. Es erfüllt mit grosser Dankbarkeit, wenn wir auf dieses «Gartenjahr» zurückschauen – beeindruckend, was unser Boden hergibt und uns schenkt.

... und Vorbereitungen für frostige Tage

Über den heissen und trockenen Sommer war Wasser natürlich wichtig. Gut, dass wir ein Bewässerungssystem haben. In diesen Tagen haben wir es abgestellt, denn die Leitungen liegen nicht tief und wären die ersten, die der Frost «in die Finger bekommt». Es gilt also sorgfältig darauf zu achten, dass alles Wasser herausgelaufen ist. So dass das Material gut über den Winter kommt und uns das System auch nächstes Jahr wieder einen guten Dienst erweist.

Wir wünschen Ihnen viel Freude an diesen Herbsttagen! Herzlich,
für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Lauch und Fenchel.

Herbstgenuss aus Ihrem BioBouquet:



Marroni nach Belieben

So zubereitet:

Die Marroni zunächst 1 Stunde in kaltem Wasser einlegen.

Dann den Backofen auf 250° Grad vorheizen.

Die Marroni an der bauchigen Seite quer mit einem sehr scharfen Messer einschneiden.

Auf ein Blech eine Tasse Wasser stellen, die Marroni mit dem Schnitt nach oben auf das Blech legen und sofort in die Mitte des Backofens schieben.

Nach 20 Minuten einen tropfnassen Lappen über die Marroni legen.

Die Marroni weitere 10-15 Minuten garen (Achtung, aufpassen, dass der Lappen nicht brennt!)

Das Blech aus dem Ofen nehmen, den Lappen (Achtung, heiss!) nochmals tropfnass machen und 2-3 Minuten auf die heissen Marroni legen.

Marroni vom Blech nehmen, schälen und geniessen.

Was ist Ihr Zubereitungstipp? Verraten Sie uns Ihren Favoriten?



Grundrezept für Rotkabis Für 4 Portionen

Zutaten:

750 g Rotkabis	2 dl Wasser
2 EL Rapsöl	Salz
1 Zwiebel, gewürfelt	1 Lorbeerblatt
2 kleinere Äpfel, fein geschnitten	2 Nelken
1 gestrichener EL Zucker	2 gestrichene TL Mehl, zum Binden
1½ EL Essig	3 EL Rotwein

So zubereitet:

Rotkabis putzen, waschen, Kopf vierteln und den Strunk entfernen.

Dann den Rotkabis hobeln oder fein schneiden.

In heissem Öl die gewürfelte Zwiebel, den Zucker und die fein geschnittenen Äpfel andünsten, den Rotkabis zugeben und sofort Essig darüber giessen, damit es eine schöne Farbe erhält. 10 Minuten zugedeckt dünsten.

Dann 1 dl Wasser dazu giessen, Salz und Gewürze dazugeben.

Zugedeckt ca. 30-45 Minuten weich dünsten. Bei Bedarf heisses Wasser nachgiessen.

Nach Belieben mit angerührtem Mehl binden und mit Rotwein abschmecken.

Der Rotkabis passt gut zu Spätzli mit Wild, oder zu den Marroni.