

### 3. August 2021

Wissen Sie noch, was Sie am 3. August gemacht haben? Hm, es war ein Dienstag. Vielleicht waren Sie im Haushalt beschäftigt, bei der Arbeit, oder noch in den Sommerferien? Einer, der so schnell nicht vergessen wird, was er an diesem Tag gemacht hat, ist Heinz Koloska aus Nennigkofen ...

#### **Alles, aber nicht «normal»**

Rüebli, so lernt man in der Lehre, werden bis Ende Juni eingesät. Ok, und dann gibt es vielleicht mal ein Jahr, wo es ein wenig später wird, noch etwas hinausschieben kann man die Aussaat unter Umständen schon. Doch bis in den August? Niemals! So hatte Heinz Koloska auch gedacht – bis im letzten Jahr. Aufgrund des Wetters konnte er die Rüebli tatsächlich erst am 3. August aussäen. Und das Wunderbare ist: Sie sind richtig gut gekommen. Ganz anders als die Pastinaken und die Petersilienwurzeln, die komplett «versoffen» sind. Die Rüebli waren sogar eine richtige «Sonntagskultur», erzählte uns Heinz. Im November konnten Koloskas sie dann ernten – und jetzt dürfen Sie die feinen Demeter-Rüebli geniessen.

#### **Eine bald 100-jährige Demeter-Tradition**

Heinz, der regelmässig knackig-frisches Gemüse zum BioBouquet beisteuert und auch die festkochenden Kartoffeln liefert, die es gerade gibt, bewirtschaftet mit seiner Familie einen Demeter-Hof im Kanton Solothurn. Dort bauen Koloskas nicht nur Gemüse und Getreide an, sondern halten auch

Aufzuchtrinder und Reitpferde. Bereits 1930 hatten Heinz' Grosseltern damit begonnen, nach den Grundsätzen der biologisch-dynamischen Landwirtschaft zu wirtschaften. Eine beeindruckend lange Demeter-Tradition!

#### **Freude über den Willisauer Rachenputzer ...**

Ebenfalls eine Tradition können Lucia und Willy Schmid aus dem Luzernischen Willisau aufweisen: Vor mehr als 15 Jahren gehörten sie zu den ersten, die anfangen, hier Meerrettich im grossen Stil anzubauen. In der Schweiz waren sie damit Pioniere! Mittlerweile gehört ihr Bio-Meerrettich fest dazu.

#### **... der kräftig würzt und lange hält**

Der Bauernsenf, wie der Meerrettich auch genannt wird, würzt mit seinem kräftigen Geschmack und seiner Schärfe Saucen, Fleisch und Salate. Raffeln Sie vom Meerrettich ein wenig ab, mischen Sie ihn sofort mit Zitronensaft oder Essig und geben Sie ihn nach Belieben bei. Und wie bleibt der Meerrettich lange frisch? Wickeln Sie ihn am besten in ein feuchtes Tuch und lagern Sie ihn in einem Plastiksäckli im Kühlschrank. So haben Sie lange etwas davon.

**Gutes Gelingen und viele freudvolle Momente in Ihrer Woche wünschen wir Ihnen!**

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

## Frisch und fein – Rezeptideen aus Ihrem BioBouquet:



### Meerrettich-Mousse Für 3-4 Portionen

#### Zutaten:

50 g Crème fraîche  
1 dl Rahm

2 EL Meerrettich, fein gerieben  
2 Prisen Salz

#### So zubereitet:

Crème fraîche und Rahm steif schlagen.  
Den Meerrettich daruntermischen und salzen.  
Die Mousse zugedeckt ca. 2 Stunden kühl stellen.

#### Tipp:

Diese scharfe Mousse passt wunderbar zu einem Randensalat oder einem Stück Bio-Fleisch und ist ein toller Dip für den Apéro.



### Gebratene Krautstiele Für 4 Portionen

#### Zutaten:

600 g Krautstiele  
4 Knoblauchzehen  
1 Peperoncino

0.5 dl Olivenöl  
4 Esslöffel Pinienkerne  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

#### So zubereitet:

Die Krautstiele rüsten, die Stiele in gut 1 cm breite Streifen schneiden, die Blätter sehr grob hacken. Beides voneinander getrennt halten.

Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in feinste Streifen schneiden.

In einem Wok oder in einer weiten Bratpfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Pinienkerne darin golden rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Einen weiteren Esslöffel Öl beifügen und die Knoblauchscheiben darin goldgelb und knusprig braten. Herausheben und zu den Pinienkernen geben.

Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben. Den Peperoncino darin kurz andünsten. Die Krautstielstreifen beifügen und unter Wenden 3-4 Minuten braten.

Dann die Blätter beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles weitere 2 Minuten braten. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und Knoblauch sowie Pinienkerne darüber verteilen.

#### Tipp:

Das Gemüse ist eine originelle Beilage zu vielen Fleischgerichten. Wird es als eigenständige fleischlose Mahlzeit serviert, rechnet man 1 kg Krautstiele für 4 Personen; in diesem Fall natürlich auch die restlichen Zutaten im Rezept ungefähr verdoppeln. Als Beilage passen Salzkartoffeln.