

Wir heissen einen Wintergast willkommen

Auf den ersten Blick eher unscheinbar, aber kräftig grün und voller Geschmack: Wir freuen uns sehr, dass wir Ihnen jetzt die erste Winterkresse des Jahrgangs 2023/2024 einpacken dürfen. Doch fangen wir von vorne an ...

Vom Demeter-Saatgut ...

Die Winterkresse gehört fest zu unserem Programm. Schon seit vielen Jahren schenkt sie uns Frische und Würze während des Winterhalbjahrs. Doch wer im Winter ernten möchte, muss natürlich erstmal säen. Wir haben kurz nachgeschaut, Lara hatte unsere Demeter-Winterkresse am 14. und am 19. September ausgesät. Dabei kommen immer gleich mehrere Samen in ein Töpfchen, auf dass die Winterkresse schliesslich gut gelingt.

... übers Pflanzen und die erste Ernte ...

Das Pflanzen – heraus aus den Töpfchen und hinein in die Beete – hatten dann Sabrina, Beatrice, Lara sowie Hyra und Mevlude Llaloshi übernommen. Jetzt, nur wenige Wochen später, war es bereits Zeit für die erste Ernte und Lieferung. Die Winterkresse ist teils im Sortiment und auch im E-Shop erhältlich. Auf diesen ersten Schnitt folgt eine kräftige Runde Jäten. Es gilt das Bei- oder Unkraut in Schach zu halten. Später im Jahr wird es dann etwas ruhiger, was das angeht.

... das bedeutet Genuss bis ins neue Jahr

Die Winterkresse begleitet uns jetzt bis etwa in den März hinein und wir können mehrmals schneiden. Freuen Sie sich auf ihre würzige Frische, welche sich wunderbar in Salaten, Dips, oder in einer Ravioli-Füllung macht.

Präparatemeister Franz war da

Nicht nur bei der Ernte, sondern auch an anderen «Ecken und Enden» geht's bei uns auf dem Betrieb gerade rund. In der letzten Woche war Franz bei uns und hat zum ersten Mal in dieser Herbst-Winter-Saison das Horn-Mist-Präparat über den freien Gemüseflächen und dem Wieselnd ausgebracht. Die Präparate gehören fest zur biodynamischen Landwirtschaft dazu. Sie unterstützen lebensfördernde Prozesse im Boden und helfen uns, unseren Böden Sorge zu tragen. Wir sind froh und dankbar, dass Franz sich dieser Aufgabe mit viel Hingabe und jahrzehntelanger Erfahrung annimmt und auf diese Weise unser vielfältiges Team komplettiert.

Einige genuss- und freudvolle Herbstmomente in Ihrer Woche wünschen wir Ihnen und senden herzliche Grüsse,

Gerhard Bühler und das BioBouquet Team

Wärmend und fein – frisch aus Ihrem BioBouquet:



Federkohl wie Rahmspinat

Für ca. 2 Portionen

Zutaten:

| | |
|------------------------|------------------|
| 350 g Federkohl | 0.75 dl Bouillon |
| ½ EL Rapsöl | 1 dl Vollrahm |
| ½ mittelgrosse Zwiebel | Pfeffer |
| | Kräutersalz |

So zubereitet:

Den Federkohl unter fliessendem Wasser gut abspülen. (Oft sitzen an der Blattunterseite ein paar weisse Fliegen. Das sind kleine, harmlose Tierchen, die gerne am Federkohl saugen. Mitunter fliegen sie aufgeschreckt davon, wenn Sie den Federkohl bearbeiten. Mit kaltem Wasser lassen sie sich gut abspülen.)

Blattstiel-Ansätze der gröberen Blätter etwas schälen (wie bei einer Broccoli-Sturze ist das Innere zartschmelzend und lecker). Federkohlblätter grob zerkleinern.

Die Zwiebel schälen, hacken und mit dem Öl etwas andünsten.

Den Federkohl zugeben und mit der Bouillon ablöschen. Rund eine Viertelstunde köcheln lassen, bis der Federkohl gar ist.

Mit dem Pürierstab mixen, den Rahm zugeben und mit Pfeffer und etwas Kräutersalz abschmecken.

Tipp:

Federkohl ist im Geschmack der mildeste von allen Blattkohlarten. Er passt wie Rahmspinat zu Salzkartoffeln, Basmatireis, Vegiburgern oder Bio-Fischstäbli.



Risotto mit Kohlrabi und Rüeblli

Für 4 Personen

Zutaten:

| | |
|---|---------------------------------|
| 300 g Rüeblli, gerüstet, in 2-3 mm dicke Scheiben geschnitten | 1 dl Weisswein oder Bouillon |
| 1-2 Kohlrabi, gerüstet, in 3x3 mm grosse Würfel geschnitten | 7-8 dl heisse Bouillon |
| 1 Zwiebel, fein gehackt | 0,5 dl Rahm |
| 1 Knoblauchzehe, gepresst | wenig Salz |
| etwas Butter zum Dämpfen | Pfeffer |
| 350 g Risottoreis | 50 g geriebenen Käse |
| | 1-2 EL Petersilie, fein gehackt |
| | etwas Thymian, getrocknet |

So zubereitet:

Die Zwiebel und den Knoblauch in der Butter andämpfen.

Den Reis beifügen und unter ständigem Rühren dünsten.

Das Gemüse dazugeben, mitdünsten. Mit Weisswein oder Bouillon ablöschen.

Heisse Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazu giessen

Bei kleiner Hitze 15-20 Minuten kochen. Rahm beifügen, würzen.

Risotto auf Tellern anrichten, mit Käse und Petersilie bestreut servieren. En Guete!