

Hurra, diesmal ist *kein* Wurm drin

Aus unserer Nachbargemeinde Gutenberg haben uns gute Nachrichten erreicht: Die Familie Sägesser ist fleissig am Ernten. Äpfel und Birnen in Hülle und Fülle – da ist die Freude gross, denn im letzten Jahr sah das ganz anders aus ...

Grosses Pech gehabt ...

Die Sägessers sind Knospe-Produzenten und führen eine breit abgestützte Landwirtschaft. Neben Milchkühen, Schweinen und Getreide, gibt es auch Obstbäume auf ihrem Hof. Schon lange packen wir Äpfel und auch Birnen aus Sägessers Ernte in Ihre BioBouquets. Doch im letzten Jahr, vielleicht erinnern Sie sich sogar, ist daraus nichts geworden. Kaum ein Apfel hing an den Bäumen der Familie Sägesser.

... weil Väterchen Frost zuschlug

Es war aber nicht der Wurm im Apfel, sondern der Frost hatte zugeschlagen. Zwei eisig kalte Nächte im April hatten die Chance auf eine Ernte zunichte gemacht. Denn die Blüten waren erfroren. Stephan Sägesser hatte zwar noch mit Finnenkerzen versucht, gegen die Kälte anzukämpfen. Aber vergeblich ... Das war ein harter Schlag für die Familie.

Jetzt ist die Freude doppelt gross

Nach dem apfelfreien Jahr ist die Freude in dieser Saison umso grösser: Es scheint, als wäre jeder Apfel ein Geschenk. Und wir geben die knackig-frische Freude gerne an Sie weiter: Ab sofort finden Sie Äpfel und auch Birnen aus Gutenberg in Ihrem BioBouquet. Bis etwa um

Weihnachten herum wird Sägessers Ernte reichen, sagt der Erfahrungswert.

Für langen Genuss ...

Natürlich will man auch möglichst lange etwas von der frischen Lieferung haben. Ein paar einfache Massnahmen helfen dabei. Zum Beispiel gibt es die Styroporbox, die einige von Ihnen bereits nutzen. Die Styroporbox schützt Ihr BioBouquet, während es draussen darauf wartet, bis Sie nach Hause kommen. Denn Früchte und Gemüse sind nicht scharf auf direkte Sommersonne oder eisige Temperaturen im Winter. Gerne können Sie eine solche Box bei uns bestellen. Sie kostet 10.- CHF. Stellen Sie sie einfach vor die Türe und unsere Fahrer packen Ihr BioBouquet bei der Ankunft ein.

... aber nicht für die Lagerung

Bitte beachten Sie aber: In der Styroporbox herrscht kein Klima für eine längere Lagerung. Packen Sie Ihre Gemüse und Ihre Früchte darum bitte unbedingt aus, wenn Sie Ihre Lieferung in Empfang nehmen bzw. wenn Sie nach Hause kommen und räumen Sie sie gut verpackt in den Kühlschrank. So wahren der Genuss und die Freude an der Frische am längsten.

**Wir wünschen Ihnen immer viel Freude an Ihrem BioBouquet, herzlich
für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Fenchel, Lauch oder Spinat.

Feines frisch aus Ihrem BioBouquet:



Rondini

Ein paar Tipps und Tricks

Rondini sind eine Sorte der Pepo-Kürbisse und somit nahe verwandt mit den Zucchetti. Anders als Zucchetti eignen sich Rondini nicht zum roh essen. Bei den vollreifen Rondini, die es gerade gibt, ist die Schale nicht zum Verzehr geeignet – das merken Sie sofort, sie ist hart und kaum zu geniessen.

Rondini vorbereiten:

Zu rüsten gibt's bei den Rondini praktisch nichts. Stiel entfernen und die Rondini kurz mit Wasser abspülen genügt. Dann die Rondini auf ein Holzbrett mit einem feuchten Küchentuch legen und mit einem grossen Küchenmesser in der Mitte durchschneiden-schlagen. Hier ist bei den harten Rondini volle Konzentration gefragt. Dann die Kerne mit einem Löffel aus beiden Rondinihälften herausschaben. Statt in der Mitte durchtrennen, kann man den Rondini auch nur den „Deckel“ abschneiden-schlagen und diesen später auf die gefüllte Kugel setzen.

Rondini zubereiten und servieren:

Sie können Rondini in einer Pfanne dämpfen (ca. 10 Minuten in etwas Wasser) oder im Backofen (ca. 20 Minuten bei 200°C in etwas Wasser) zubereiten. Auch eine Kombination ist möglich: Im Dampf garen und im Ofen kurz überbacken. Sie lassen sich wunderbar füllen:



Gefüllte Rondini

Für 2 Personen

Zutaten:

2 Rondini	1 TL Paprika
1 Zwiebel	1 TL getrockneter Oregano
3 Knoblauchzehen	1 TL getrockneter Majoran
2 EL Olivenöl	Nach Belieben: z.B. etwas
500 g Hackfleisch	Koriander, Kümmel oder Kurkuma
Salz, Pfeffer	1 Stückchen Butter
100 g Fetakäse	20 – 30 g frisch geriebener
1 grosse Tomate	Parmesan

So zubereitet:

Die Rondini waschen und in einer Pfanne mit Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein hacken. Das Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch bei mittlerer Hitze dünsten. Das Hackfleisch hinzufügen, die Hitze erhöhen und alles braten. Gut Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Rondini abgiessen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Im oberen Drittel einen Deckel abschneiden und vorsichtig mit einem Löffel aushöhlen. Das Fleisch der Rondini zum Hackfleisch in die Bratpfanne geben. Fetakäse in kleine Würfel schneiden. Tomate waschen, Strunk entfernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Beides zusammen mit den restlichen Gewürzen zum Hackfleisch in die Pfanne geben und alles gut miteinander vermengen. Nun so viel wie möglich von der Hack-Feta-Tomaten-Rondini-Mischung in die beiden Rondini füllen. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten und die gefüllten Rondini hineinsetzen. Die restliche Hackfleisch-Mischung drum herum verteilen. Alles zusammen mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten backen. Dazu z.B. Reis servieren.