

Eine schmackhafte Überraschung aus dem Aargau

Gerade stand fest, was wir Ihnen in dieser Woche in Ihre grünen Kisten packen würden, als das Telefon klingelte. Es war Fabian Ruch, ein junger Bio-Landwirt aus Kirchleerau, welcher das BioBouquet auch schon beliefert hat. Er habe noch eigene Artischocken abzugeben – ob wir diese für das BioBouquet reservieren möchten?

Ein besonderer Genuss

Sicher möchten wir das. Artischocken – in Bio-Qualität und aus der Schweiz – sind etwas ganz Besonderes. Da freut ein solches Angebot sehr und man plant gerne etwas um. Fabian Ruch hat uns (genau wie Daniel Reutimann aus dem Zürcher Weinland) bereits in den vergangenen Jahren mit Artischocken beliefert. Sein Betrieb liegt nur rund 40 Auto-Minuten von Thunstetten entfernt.

Ein Biobetrieb mit Tradition

Schon seit 1950 wird der Hof in Kirchleerau als Biobetrieb geführt. Fabian Ruch und seine Partnerin Alexandra Hunziker, die auf dem Hof aufgewachsen ist, sind seit rund fünf Jahren stolze Pächter. Die beiden bewirtschaften etwa 30 Hektaren Land – gemeinsam mit ihrer gut jährigen Tochter, welche bald noch ein Geschwisterchen bekommt.

Zwischen Kühen und Gemüse

Fabian Ruch und Alexandra Hunziker setzen auf mehrere Standbeine. Sie halten 30 Stück Vieh und liefern die Bio-Milch der Kühe an Emmi. Auf ihren Feldern wachsen zudem Getreide, Gemüse, Kartoffeln, Mais und Gras (als Futter für die Kühe). Noch dazu verkauft die Familie eigene Bio-Produkte in ihrem

Hofladen. Doch die Artischocken, die Sie jetzt in Ihrem BioBouquet finden, sind die Spezialität der Familie.

Persönlich ausgeliefert

Gleich zu Beginn dieser Woche ist Alexandra Hunziker bei uns in Thunstetten vorbeigekommen und hat die Artischocken fürs BioBouquet geliefert. Wir schätzen diesen persönlichen Kontakt! Möchten auch Sie sich ein Bild von der Ernte und der Lieferung Ihrer Artischocken machen? Schauen Sie doch mal wieder auf unserer Website vorbei. Dort haben wir Ihnen ein paar Fotos aufgeschaltet.

Jetzt kann gekocht werden

In der Zwischenzeit haben Alexandras Artischocken den Weg zu Ihnen gefunden. Vielleicht sind Sie ein richtiger Artischocken-Fan? Oder Sie probieren dieses Gemüse jetzt zum ersten Mal? Wichtig ist, dass nur Boden und Herz ganz gegessen werden. Von den äusseren Blättchen zieht man mit den Zähnen nur den zarten Teil ab. Wie Sie aus den Artischocken eine feine Mahlzeit zaubern können, erfahren Sie auf der Rückseite, wo wir Ihnen ein paar Tipps zur Zubereitung zusammengestellt haben.

Geniessen Sie die feinen Schweizer Bio-Artischocken! Eine gute Woche und beste Grüsse,

**für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Rüebli, Fenchel und Tomaten.

«Grüne Herzen» frisch aus Ihrem BioBouquet



Artischocken Ein paar Tipps und Tricks

Wie bereitet man Artischocken zu und wie isst man sie?

Am einfachsten die Knospen ganz im Würzwasser weichkochen. So sind die Blätter mit einer passenden Sauce sofort zum Genuss bereit. Man zupft die einzelnen Blätter von Hand heraus – zuerst die Äusseren, dann die Inneren – und streift sie zwischen den Zähnen ab. Die äussersten Blätter geben nur ganz am Ansatz feines Fleisch zum Genuss ab. Je weiter man die Knospe entblättert, umso mehr kann man vom einzelnen Blatt abstreifen. Zuinnerst folgt mehr oder weniger viel „Heu“, das herausgeschnitten wird. Dann kann der ganze Boden gegessen werden.

Passende Saucen

Am meisten Spass macht das Artischocken-Essen, wenn man die abgezupften Artischocken-Blätter in feine Dip-Saucen tunken kann. Je nach Geschmack bietet sich eine würzige Vinaigrette, eine (selbstgemachte) Mayonnaise oder ein Kräuter dip mit Crème fraiche an.



Artischocken an würziger Vinaigrette Für 4 Personen

Zutaten

4 Artischocken	1 TL scharfer Senf
½ Zitrone (Saft)	3 hartgekochte Eier
2 EL Weinessig	4 EL Olivenöl
4 EL trockener Weisswein	1 kleine Zwiebel
1 TL Zucker	½ Knoblauchzehe
½ TL Salz	1 EL gehackte Estragonblättchen
½ TL frisch gemahlener Pfeffer	1 EL gehackte Kerbelblättchen

So zubereitet:

Stielansätze sachte vom Artischockenboden abbrechen und Stiefasern herausziehen. Blattspitzen um etwa 3 cm kürzen und unterste harte Blättchen entfernen. Artischocken in ca. 3 dl Salzwasser mit dem Zitronensaft zugedeckt 30-40 Minuten kochen lassen.

Essig mit Weisswein, Zucker, Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Eigelbe zerdrücken, mit Olivenöl mischen und unter die Essig-Wein-Marinade rühren. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Beides mit den gehackten Kräutern in die Sauce rühren.

Fertig gegarte Artischocken abtropfen lassen und servieren. Blättchen werden bei Tisch mit der Hand abgezupft, mit dem Blattansatz in die Vinaigrette getunkt und das saftige Fleisch mit den Zähnen abgezogen. Boden und Herz werden ganz verspeist.

Tipp: Die übrigbleibenden Eiweisshälften würfeln und über einen Salat geben. Oder die Eiweisshälften mit gewürfelten Tomaten füllen, etwas Kräutersalz und Pfeffer darüberstreuen und zu den Artischocken reichen.