

## Licht ins Innere lassen

So eine Hecke wirkt auf den ersten Blick eher etwas unspektakulär. Doch beim genaueren Hinsehen – und Hinhören – zeigt sich: Eine Hecke ist ein vielfältiger und wertvoller Lebensraum. Damit dies so bleibt, bedarf es guter Pflege ...

### Sämi und Gregor am Werk

Auch bei uns gibt es verschiedene grosse und kleine Hecken. Diese liegen verteilt auf unserem Land. In den letzten Tagen waren Sämi und Gregor tatkräftig mit dem Schneiden beschäftigt. Bei dieser Arbeit setzen wir ganz auf Muskelkraft und die gute, alte Säge. Denn beim Hecke-schneiden gilt es mit viel Aufmerksamkeit und sehr selektiv vorzugehen. Statt also alles zu Boden zu schneiden, gehen wir Schritt für Schritt vor. Mit einer Maschine ginge das schnell zu schnell.

### Schneiden, damit es lebendig bleibt

Mit dem regelmässigen Schnitt sorgen wir dafür, dass die Hecke und ihr Inneres lebendig bleiben (statt zu verkahlen). Ohne diese Pflege wäre die Hecke wohl bald sehr breit und hoch, aber nur noch aussen grün und innen kahl und verholzt. Wenn man also möchte, dass eine Hecke bleibt, wie sie ist, dann muss man immer wieder kräftig schneiden. Sämi und Gregor waren mit grossem Engagement dabei. Doch es blieb auch noch Zeit für ein kleines «Foto-Shooting». Schauen Sie auf unserer Website vorbei, dort zeigen wir Ihnen gerne ein paar Schnappschüsse.

### Wenn sich noch Besuch ankündigt ...

Wo wir gerade schon bei der Website sind: Sie kennen ja den E-Shop. Dort sehen Sie jeweils ab Freitagmittag und bis Montagmorgen um 7 Uhr Ihren aktuellen Liefervorschlag und haben die Möglichkeit, diesen nach Herzenslust anzupassen. Doch was, wenn Sie Ihre Anpassungen bereits am Freitag gemacht haben und sich dann am Sonntag noch Besuch ankündigt für Dienstagabend? Auch das ist kein Problem – Sie können ganz ungeniert noch einmal in den E-Shop gehen. Es sind auch Anpassungen der Anpassung möglich.

### Den Kreislauf in Bewegung halten

Wir wissen es, unsere grünen Kisten sind einfach praktisch. Im Keller könnte man sie mit Schneeketten, Büchern, Kinderspielzeug und vielem mehr füllen. Doch ihre «wahre Berufung» ist frisches Gemüse! Was wir gerne sagen möchten: Bitte geben Sie die Kisten regelmässig zurück resp. stellen Sie diese zur Abholung bereit, wenn Ihre neue Lieferung kommt. Das reduziert unsere Kisten-Neubestellung und indem wir die Kisten so oft wie möglich nutzen, können wir gemeinsam wertvolle Rohstoffe sparen. Danke für Ihr Mittun und Mittragen.

**Lichtvolle Tage und viel Tatkraft für Ihre Vorhaben wünschen wir Ihnen!**

**Herzliche Grüsse,  
Gerhard Bühler und das BioBouquet-Team**

## Frische Küche direkt aus Ihrem BioBouquet:



### Gemüse-Nuggets mit Dip

Für 3 Portionen

#### Zutaten:

600 g Romanesco  
2 Eier  
0.75 TL Salz  
200 g Paniermehl

2-3 EL Rapsöl

#### Für die Dips:

100 g Quark  
Petersilie ODER Currypulver und Sesam  
ODER Meerrettich aus dem Glas

#### So zubereitet:

Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Von dem Gemüse die Blätter abschneiden und beiseitestellen.

Das Gemüse in Röschen teilen und den Strunk in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Stücke mit den Blättern im Salzwasser etwa 8 Minuten knapp weichkochen und abtropfen.

Die Eier in einem tiefen Teller verklopfen und salzen.

Das Paniermehl in einen tiefen Teller geben.

Die Röschen, die Blätter und die Scheiben zuerst in Ei, dann im Paniermehl wenden.

Die Panade etwas andrücken und das Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Die Panade mit dem Rapsöl beträufeln.

In der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens etwa 25 Minuten knusprig backen.

Für die Dips: Quark und Lieblingszutaten vermengen, würzen und zum Gemüse servieren.

#### Info:

Dieses Rezept stammt (in minim angepasster Form) aus dem Kochbuch «Hofsaison – Herbst» von Claudia Schilling (Friedrich Reinhardt Verlag).



### Pastinaken-Rösti

Für 2 Personen

#### Zutaten:

Bratbutter  
250 g Pastinaken, geschält, an der  
Röstiraffel geraffelt

300 g Kartoffeln, geschält, an der  
Röstiraffel geraffelt

¼ TL Salz

#### So zubereitet:

Bratbutter in der Bratpfanne erhitzen. Pastinaken, Kartoffeln und Salz gemischt in die Bratpfanne geben. Ca. 15 Minuten braten und dabei mehrmals wenden.

Dann einen Kuchen formen, bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Kuchen wenden, zweite Seite goldbraun braten.

Im Ofen für 10 Minuten bei 220 °C fertig garen.