

## Welch' prachtvolle grüne «Wand»!

Gerade sind Agnes und Sophie dabei, unsere Stangenbohnen zu ernten. Bohne um Bohne wandert in die Eimer und dann in Ihre grünen Kisten. Wir freuen uns besonders an der Pracht im Gewächshaus, weil der Start so harzig war ...

### Aller guten Dinge ...

Mit den Stangenbohnen war es erstmal so eine Sache ... so richtig keimen wollten sie nämlich nicht. Beim ersten Satz, den wir aussäten und der einfach nicht werden wollte, hatten wir noch das relativ kühle Mai-Wetter im Verdacht. Aber als dann auch der zweite Anlauf – der zweite Satz – so gar nichts wurde, hielten wir vorsichtshalber Rücksprache mit dem Saatgutlieferanten. Und siehe da: ein bekanntes Problem! Für den dritten Satz kauften wir neues Saatgut ein und von da an ging es buchstäblich aufwärts mit den Bohnen.

### Mit Handschuhen im Gewächshaus

Jetzt steht dieser dritte Satz wirklich schön da. Die Pflanzen haben fast Raumhöhe erreicht und bilden gemeinsam eine Art grüne Wand – voller reifer Bohnen. Sophie und Agnes haben das Ernten übernommen. Zwar füllt sich der Eimer bei der Bohnenernte schneller als bei der Kefenernte, aber der Job ist dennoch anspruchsvoll und schweisstreibend. Beim Ernten tragen Sophie und Agnes Handschuhe und lange Ärmel. Denn wenn man über längere Zeit «in den Bohnen» ist, beginnen die Härchen an den Blättern zu reizen und allergische Reaktionen zu machen.

### Freude am Neuen im Beet

Wir freuen uns, Ihnen jetzt von unseren Bohnen einpacken zu dürfen und wir haben Ihnen dazu noch ein paar Bilder von der Ernte aufs Web gestellt. Auch neben den Bohnen ist so einiges los. In diesen Tagen kommt zum Beispiel auch noch ein Neuling dazu. Moment, eigentlich ist nicht er der Neuling, sondern wir selbst sind es: In dieser Saison haben wir zum ersten Mal Rettich angebaut – dank Sophies und Mairas Begeisterung. Es war ihr Wunsch, den Anbau noch etwas zu erweitern und noch etwas Neues auszuprobieren. Der Rettich ist ganz anders als die Bohnen. Während letztere deutlich in die Höhe streben und ihr Wachstum sehr sichtbar ist, schafft der Rettich unterirdisch, quasi im Verborgenen. Umso schöner ist es dann, wenn er zum Vorschein kommen kann.

### Im Kühlschrank ist ihm pudelwohl

Wenn der Rettich bei Ihnen ankommt, könnten Sie zum Beispiel Scheibe um Scheibe abschneiden und in den Salat raffeln. Das gibt eine feine Würze. Wichtig ist es, den Rettich in einem Plastiksäckli verschlossen im Kühlschrank zu lagern. So haben Sie am längsten etwas von ihm.

**Eine freud- und genussvolle Woche wünschen wir Ihnen!**

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



**Reissalat mit Cocobohnen und Tomaten**  
Für 4 Personen

**Zutaten:**

500 g Cocobohnen  
200 g Langkornreis  
3 EL Essig  
4 EL Öl

½ TL Salz  
wenig Pfeffer  
300 g Tomaten  
Peterli

**So zubereitet:**

Die Cocobohnen rüsten und halbieren.

Den Reis im siedenden Salzwasser gemäss Angaben auf Packung kochen.

Ca. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit vom Reis die Cocobohnen begeben und knapp weichkochen.

Reis und Bohnen abtropfen, kalt abspülen.

Essig und Öl in einer Schüssel verrühren und würzen.

Reis und Bohnen daruntermischen.

Die Tomaten achtern und unter den Reis mischen.

Den Peterli waschen, hacken und darüberstreuen.



**Blumenkohl aus dem Ofen**  
Für etwa 3 Portionen

**Zutaten:**

ca. 700 g Blumenkohl  
1-2 Knoblauchzehen  
1.5 EL Zitronensaft  
1.5 EL Olivenöl

0.75 TL Meersalz  
etwas schwarzer Pfeffer  
je nach Gusto: frisch geriebener  
Parmesan zum Servieren

**So zubereitet:**

Den Backofen auf 200 C° vorheizen (Ober-/Unterhitze).

Den Blumenkohl in Röschen teilen. Diese gut waschen.

Den Knoblauch schälen, würfeln und in eine Schüssel geben.

Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben und mischen.

Die Blumenkohlröschen dazugeben und alles vermengen.

Die Blumenkohlröschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25-30 Minuten rösten.

Je nach Gusto mit etwas frischem Parmesan bestreut servieren.