

## Freude über die kräftige Sommersonne

Einen Sprung ins kühle Nass wagen, in der Hängematte liegen, Sternschnuppen gucken – die letzte Woche machte dem August alle Ehre und wartete mit vielen Sonnenstunden auf. Auch unsere Böden haben jetzt kräftig Sonne getankt ...

### Endlich wieder im Freiland zugange

Die viele Nässe war wirklich unglaublich und nun konnte man fast zuschauen, wie die Sonne die Feuchtigkeit aus dem Erdreich zog. Das Ergebnis des Werkes der Sonne? Wir konnten nach einer langen Zeit endlich wieder mit der Bodenbearbeitung im Freiland starten. Einen Durchgang über die ganze Fläche hinweg haben wir bereits gemacht und einer oder zwei weitere Durchgänge werden folgen. Dabei ist uns eine Sache aufgefallen ...

### Das Beikraut trotz den Wassermengen

Während etwa die Randen haselnussklein geblieben sind und es keine Chance gibt, dass sie noch werden, steht das Beikraut (wie das Unkraut auch genannt wird) wirklich prächtig da. Tatsächlich, wo unsere Kulturpflanzen schwächeln, leiden und kaputtgehen, trotz das Beikraut den Bedingungen und gedeiht. Das ist ein richtiges Phänomen!

### Zweiter Saisonstart für den Rucola

Der Rucola macht jeweils eine kleine Sommerpause – jetzt ist er zurück. Wir ernten nicht nur, sondern säen auch noch weitere Sätze. Dazu dürfen wir gerade auch noch Kohlrabi und Schnittmangold pflanzen. All das gedeiht im Gewächshaus und unterm

Regendach, wo es Schutz gab (und gibt) vor dem Regen. Geniessen Sie unsere knackig-frischen, sommerlichen «Grüsse» aus Thunstetten!

### Auf die «inneren Werte» kommt es an

Im Moment kommt es wieder vor, dass wir Ihnen noch etwas grüne oder grünliche Zitronen in Ihr BioBouquet einpacken. Vielleicht fragen Sie sich beim Auspacken: Sind diese bereits reif? Oder müssen wir mit dem Verzehr noch warten, bis sie gelb sind? Zitronen machen einen so genannten Farbumschlag, d.h. sie legen ihr «grünes Gewand» ab und schlüpfen ins Zitronengelbe. Dieser Farbumschlag hat mit dem Abbau von Chlorophyll zu tun – und geht in den kühleren Nächten vonstatten.

### Grünliche Zitronen bedenkenlos geniessen

Es braucht eine gewisse Temperaturdifferenz zwischen Tag und Nacht, damit die Zitronen gelb werden. Doch wichtig zu wissen ist, dass die Farbe nichts zu tun hat mit dem Reifegrad. Das ist anders als bei den Tomaten, bei denen auf dem Weg von grün zu rot auch «innerlich» noch einiges passiert. Kurz gesagt: Geniessen Sie die Zitronen – ob noch etwas grün oder bereits strahlend gelb!

**Viel Zufriedenheit und «zitronengelb-fröhliche» Momente wünschen wir Ihnen für Ihre Woche!**

**Herzliche Grüsse**

**von Gerhard Bühler und dem BioBouquet-Team**

## Inspiration für die Küche – frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Griechische Kartoffel-Zucchini-Quiche

Für 3-4 Portionen

#### Zutaten:

Für ein Kuchenblech von 26-28 cm Durchmesser

400 g Blätterteig

4 mittelgrosse, festkochende Kartoffeln

250 g Zucchini

200 g Feta oder Ziegenfrischkäse

#### Guss:

2 Eier

1 Eigelb

2 dl Rahm

2 EL Pesto

1 Handvoll Basilikumblätter, gehackt

1 EL Thymianblättchen

1-2 getrocknete Chilischoten, zerbröselt

½ Zitrone, Abrieb

60 g Baumnüsse, gehackt

Kräutersalz, Pfeffer

#### So zubereitet:

Kartoffeln in der Schale im Dampf knapp weichkochen, ein wenig abkühlen lassen, schälen, in etwa 3mm dicke Scheiben schneiden.

Feta zerbröckeln.

Zucchini beidseitig kappen und in feine Scheiben hobeln.

Eier, Eigelb, Rahm und Pesto für den Guss verquirlen. Kräuter, Chili, Zitronenschale und Nüsse unterrühren und würzen.

Backofen auf 200° Grad vorheizen.

Blätterteig ausrollen und in Form legen, mit einer Gabel einige Male einstechen.

Kartoffel- und Zucchini-Scheiben abwechselnd auf den Teigboden legen, Feta und den Guss darüber verteilen.

Die Quiche auf der zweituntersten Schiene bei 200° Grad ca. 40 Minuten backen.

#### Tipp:

Die Quiche schmeckt warm, lauwarm oder auch kalt und dazu passt gut ein Salat.