

## Auf den Feldern geht es rund

An diesen schönen, warmen Tagen ist das BioBouquet-Team vor allem draussen auf den Feldern und in den Gewächshäusern am Werk. Denn viele jungen Pflanzen wollen jetzt in die Erde gebracht werden ...

### Pflänzchen für Pflänzchen ...

Kürbis, Salat und Rosenkohl. Schnittmangold, Krautstiel und Rucola. Das sind sie, die Neuzugänge draussen auf dem Feld, unter dem Regendach und im Gewächshaus. Und es sind noch nicht alle: Aufs Pflanzen warten derzeit noch die Rondini und der Peterli. Ja, gerade wenn man Kürbis und Rondini hört, klingt vielleicht schon ein Hauch Spätsommer oder Herbst mit. Bis dahin müssen die kleinen Pflanzen aber noch ordentlich wachsen.

### ... an den passenden Ort

Dafür ist es wichtig, dass sie am richtigen Ort gesetzt werden. Auf den Wechsel kommt es an! In diesem Jahr gedeihen der Kürbis und der Rosenkohl beispielsweise dort, wo im letzten Jahr die Buschbohnen standen. So sorgen wir dafür, dass die Böden nicht einseitig beansprucht werden und jedes Gemüse beim Wachsen bekommt, was es braucht. Jetzt gilt es, alle jungen Pflanzen gut zu pflegen.

### Kefen gibt's im Abverkauf

Bei anderen Sorten wiederum steht bereits die Ernte an. Die Kefen gehören dazu. Rund 80 Kilogramm lesen wir diese Woche ab. Das braucht viel Konzentration, denn bei den Kefen ist einfach alles grün. Also, im Gegensatz zu den Tomaten zum Beispiel, wo klar ist, dass

man die Roten erntet. Da auch die 80 Kilogramm nicht für jede grüne Kiste reichen, müssen wir etwas rationieren und weichen auf den E-Shop aus. Sie haben richtig Lust auf Kefen? Dann reservieren Sie sich Ihre Portion einfach, indem Sie gleich ab Freitagmittag in den E-Shop gehen. Dann packen wir Ihnen die Kefen in der folgenden Woche gerne in Ihr BioBouquet.

### Lukasz fällt vorerst aus

Eines unserer Team-Mitglieder fehlt bei all den Arbeiten im Moment: Lukasz, denn ihn hat es erwischt. Schon einige Zeit hatte eine Bandscheibe immer wieder gezwickt und ihn im Alltag eingeschränkt. Jetzt ist es so schlimm geworden, dass er ganz pausieren und das Sofa hüten muss. Dir, Lukasz, wünschen wir gute Besserung und alles Gute für diese auf ihre Art herausfordernden Krankheitstage!

### Gut, dass andere einspringen

Wir sind froh, dass Hyra und Mevlude, die uns immer dann helfen, wenn es besonders viel zu tun gibt, jetzt zusätzlich unterstützen. Auch ein Freund von unserem Fahrer Ahmed, ebenfalls ein Flüchtling aus Somalia, packt mit. So kommen wir hoffentlich gut über die Runden, bis Lukasz wieder fit ist.

**Auch Ihnen viele helfende Hände, wenn es einmal nötig sein sollte! Herzlich Grüsse,**  
**für das BioBouquet-Team**  
**Gerhard Bühler**

Fürs BioBouquet von nächster Woche planen wir voraussichtlich Karotten, Tomaten und Zucchetti.

## Frische Abwechslung aus Ihrem BioBouquet:



### Krautstiel-Strudel aus Pizzateig Für 3-4 Personen

#### Zutaten:

500 g Krautstiel	1 EL Butter
250 g Champignons, in Scheiben	2 Zwiebeln, gehackt
1 rechteckig ausgewallter Pizzateig	2 Knoblauchzehen, gepresst
250 g Ricotta	1 gestrichener TL Salz
4 EL geriebener Parmesan	Pfeffer und gemahlene Muskatnuss

#### So zubereitet:

Den Krautstiel im Wasserbad gut waschen und abtropfen lassen. Für den Strudel die Blätter verwenden und eventuell zur Hälfte die weissen Blattrippen – schön fein geschnitten.

In einer grossen Pfanne Zwiebeln in der Butter andünsten, Knoblauch und Champignons zugeben und kurz mitdämpfen. Den Krautstiel zugeben, salzen und gut umrühren. Mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze 5-10 Minuten dämpfen. Sobald es Wasser zieht, ohne Deckel weiterdämpfen.

Das Gemüse abkühlen lassen, mit Pfeffer und Muskat würzen, dann Ricotta und Reibkäse untermischen. Die Mischung auf dem Teig verteilen und den Teig zu einem Strudel aufrollen. Mit einer Gabel ein paar Löcher in den Strudel stanzen.

Bei 220°C im Ofen knusprig backen (ca. 20-30 Minuten) und heiss servieren.

#### Tipps:

Zwei Alternativen, die ebenfalls fein schmecken:

- Statt Krautstiele kann man auch Schnittmangold für den Strudel verwenden.
- Statt Champignons bieten sich auch fein geschnittene Kräuterseitlinge an.

#### Mit oder ohne Faden – Tipp zum Rüsten der Kefen:

Falls Sie sich Kefen bestellen, haben wir noch folgenden Tipp für Sie:

Schneiden Sie mit einem kleinen Messer zuerst den Spitz mit den Kelchblättli ab. Bleiben Sie dabei an einem kleinen Faden hängen? Dann fädeln Sie ihn über den Bauch bzw. den Rücken der Kefe ab.

Jetzt kommt die zweite Seite dran: Schneiden Sie auch unten ab und ziehen Sie den Faden auf der anderen Seite ab. Sie sind beim Spitz-Abschneiden an keinem Faden hängengeblieben? Dann gibt es keinen, auch das kommt immer wieder vor.

So gerüstet sind die Kefen schon nach fünf bis acht Minuten Garzeit bereit für den Genuss.