

Jetzt ist's Zeit für den «Pflanzabschluss»

Schon ist es ein klein wenig dunkler am Morgen und die Sonne steht nicht mehr ganz so hoch am Himmel. In kleinen Schritten geht es also den Spätsommertagen entgegen. Natürlich haben diese auch ihren Reiz! Für uns hiess es in der letzten Woche vor allem eines: pflanzen, pflanzen, pflanzen ...

Da kommt einiges zusammen

So viele verschiedene Kulturen, also Gemüse- und Salatsorten, machen das BioBouquet aus. Sie alle wollen gesät und gesetzt und gepflegt und gehegt werden. Fast alles, was noch in diesem Sommer ins Freiland sollte, haben wir nun letzte Woche angepackt. Waren das denn viele Pflänzchen?

Pflanzen heisst auch Vorfreude

Ja, tatsächlich, mehrere tausend Pflanzen sind da durch unsere Hände gegangen. Darunter war ganz viel Fenchel, Batavia und Eichblatt. Vom Salat haben wir zwei Sätze innerhalb weniger Tage hinausgepflanzt. Jetzt gilt es abzuwarten, wie er sich entwickelt, denn wissen kann man das im Vorfeld ja nie. Das Pflanzen ist immer mit vielen Unwägbarkeiten – vor allem aber auch mit ganz viel Vorfreude verbunden.

Handgeerntete, knackig-frische Bohnen

Auch die Bohnen beschäftigen uns gerade. Wir ernten sie von Hand und sind am zweiten Satz. Während der erste nicht ganz so gut kam, sind wir mit diesem nun zufrieden. Man muss sich das mal vorstellen: Genau vor zwei Monaten hatten wir die Bohnen ausgesät. Es waren 4.2

Kilogramm Saatgut – und wie viele Bohnen haben wir bisher geerntet? Über 200 Kilogramm waren es im ersten Erntedurchgang. Immer wieder lässt uns diese Vermehrung staunen. Nun heisst es abwarten, wie gut der dritte und der vierte Satz gedeihen.

Wissenswertes zu den Rondini ...

Weil die Rondini vielleicht nicht ganz so gut bekannt sind, liefern wir Ihnen heute nochmals ein paar Infos mit und wünschen Ihnen viel Freude beim «schlagen-schneiden», kochen und geniessen! Die Rondini sind übrigens besonders: Man kann sie in der so genannten «Grünreife» essen, aber auch in der «Samenreife». Das heisst also über einen längeren Zeitraum hinweg – im Gegensatz zu Gemüsen oder Obstsorten, wo man recht «auf den Punkt» sein muss. Ein bisschen ist das bei den Rondini damit wie bei Zucchetti, die man klein oder später, wenn sie gross gewachsen sind, gleichermassen geniessen kann.

... und eine Bitte

Bitte melden Sie sich ungeniert bei uns, falls einmal ein Lebensmittel, das Sie aus Ihrem BioBouquet auspacken, nicht ganz einwandfrei sein sollte. Wir erstatten Ihnen das dann gerne.

**Eine frohe und zufriedene Woche wünschen wir Ihnen und sende herzliche Grüsse,
Gerhard Bühler und das ganze BioBouquet-Team**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Patisson, Buschbohnen, Schnittmangold und Tomaten.

Koch-Inspiration frisch aus Ihrem BioBouquet:



Rondini Ein paar Tipps und Tricks

Über Rondini:

Rondini sind eine Sorte der Pepo-Kürbisse und somit nahe verwandt mit den Zucchini. Rondini können je nach Reifegrad noch weich und zart, oder aber schon etwas hart und kräftiger sein. Die zarten Rondini ähneln im Geschmack den Zucchini, vollreife Rondini hingegen erinnern geschmacklich schon stark an einen Kürbis.

Anders als Zucchini eignen sich Rondini nicht zum roh essen.

Rondini vorbereiten:

Zu rüsten gibt's bei den Rondini praktisch nichts. Stiel entfernen und die Rondini kurz mit Wasser abspülen genügt. Dann die Rondini auf ein Holzbrett mit einem feuchten Küchentuch legen und mit einem grossen Küchenmesser in der Mitte durchschneiden-schlagen. Die Kerne mit einem Löffel aus beiden Rondinihälften herausschaben. Statt in der Mitte durchtrennen, kann man den Rondini auch nur den „Deckel“ abschneiden-schlagen und diesen später auf die gefüllte Kugel setzen.

Rondini zubereiten und servieren:

Sie können Rondini wahlweise in einer Pfanne dämpfen (ca. 10 Minuten in etwas Wasser) oder im Backofen (ca. 20 Minuten bei 200°C in etwas Wasser) zubereiten. Rohe oder vorgegarte Rondini mit Hackfleischsauce, Kräuterquark oder Quark-Eier-Reibkäsemischung füllen und überbacken. Bei vollreifen Rondini ist die Schale nicht zum Verzehr geeignet – das merken Sie sofort, sie ist dann hart und kaum zu geniessen.



Knackiger Sommer-Salat mit Buschbohnen Für 4 Portionen

Zutaten:

600 g Buschbohnen, gerüstet	2 EL Weissweinessig
200 g Tomaten, in Schnitze geschnitten	½ EL Zitronensaft
1 Zwiebel, in feine Ringe geschnitten	3-4 EL Rapsöl
200 g Bio-Feta, zerbröckelt	1 EL Basilikum, fein geschnitten
4 Hand voll Bataviasalat, gerüstet	1 TL Thymian, Blättchen
<u>Sauce:</u>	Salz, Pfeffer
½ TL Senf	Thymian zum Garnieren

So zubereitet:

Die Bohnen rüsten (Enden abschneiden, ggf. abfädeln) und in Dampf oder siedendem Salzwasser ca. 12-15 Minuten knapp weich garen. Dann kalt abschrecken, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Mit den geschnittenen Tomaten, den Zwiebelringen und dem Feta mischen.

Für die Sauce alle Zutaten verrühren, würzen und zur Gemüse-Feta-Mischung geben.

Den Salat in Schüsselchen verteilen und die Sauce mit der Gemüse-Feta-Mischung dazugeben.