

## Auf Stippvisite

Es gibt den einen oder anderen «Gast» bei uns im Gewächshaus, unter dem Regendach oder draussen auf dem Feld, der eine ganze Weile lang bei uns bleibt und uns über einige Monate hinweg begleitet und beschäftigt. Die Kefen gehören nicht dazu, sie sind eher der Typ «Stippvisite» ...

### Ausgesät Ende Januar ...

Wir haben noch einmal nachgeschaut: Mitte März hatten wir die Kefen unter dem Regendach gepflanzt und ihnen den Kletterzaun aufgestellt, an dem sie sich hochranken können. Das mit dem Hochranken hat auch gut geklappt: Das warme, wüchsige Wetter im Frühjahr in Kombination mit dem fleissigen Hacken hat den Kefen richtig wohlgetan. Sie sind rasch grossgeworden und prächtig gediehen. Vor etwa drei Wochen fing dann die Ernte an. Inzwischen sind sich die Kefen bereits wieder am Verabschieden.

### ... jetzt fällt der Vorhang

Ja, die Kefen haben vorerst mal Schluss gemacht. Ihr Gastspiel im Reigen der Kulturen, die wir durchs Jahr hindurch anbauen, ist wirklich nicht lange. Eine Stippvisite, wie meine Mutter zu sagen pflegte. Doch wir schätzen den kurzen, aber knackig-frischen Auftritt und Aufenthalt der Kefen jeweils sehr. Die Kefen werden auch Kaiserschote, Kiefelerbse, Knackerbse, Zuckerschote oder Mange-tout genannt. Man kann sich also seinen persönlichen Namensfavoriten aussuchen. Und mit etwas Glück wird es sogar nochmals Kefen geben, bevor der Vorhang definitiv fällt.

### Wie steht es um die Erdbeeren?

Genau das haben wir Simon Schenk gefragt. Leider gehören die Erdbeeren zu denjenigen Kulturen, die unter der vielen Nässe ziemlich leiden. Noch dazu gab es bei Schenks Hagel. In der Folge faulten die reiferen Früchte und die weniger reifen bekamen vernarbte Stellen. Es ist deshalb so, dass es in diesem Jahr leider keine Erdbeeren im BioBouquet gibt.

### Paratmachen zum Kirschkernweitspucken

Umso schöner ist es, dass Simon Schenks Kirschen quasi in den Startlöchern stehen und wir Ihnen bald welche einpacken dürfen. Man darf sich also schon auf die «schönsten Ohrringe der Welt» oder eben eine Runde Kirschkernweitspucken freuen.

### Bitte melden Sie sich umgehend ...

... sollten Ihre Früchte nicht in einwandfreiem Zustand bei Ihnen ankommen. Gerade jetzt, in dem feucht-warmen Klima, kann es sehr schnell passieren (manchmal binnen Stunden), dass Früchte nicht mehr so sind, wie wir sie uns wünschen würden. Den Ausfall vergüten wir Ihnen. Das gilt natürlich auch fürs Gemüse und alles andere, was Sie aus Ihrem BioBouquet auspacken.

**Eine freudvolle Woche wünschen wir Ihnen – mit einigen Sonnenstrahlen,  
welcher Art auch immer diese sein mögen!**

**Herzliche Grüsse von Gerhard Bühler und dem BioBouquet Team**

## Weisskabis in zwei Varianten – frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Geschmorter Weisskabis

Für 4 Personen

#### Zutaten:

1 Weisskabis	2 TL Zucker
2 EL Sonnenblumenöl	½ Gemüsebouillonwürfel in ½ dl Wasser
Pfeffer	
2 TL Kümmel	100 g Crème fraîche
wenig Salz	evtl. Salz

#### So zubereitet:

Den Weisskabis vierteln und den Strunk entfernen. Die Viertel in knapp fingerbreite Streifen schneiden und im heissen Öl anbraten. Dabei öfter umrühren.

Danach Kümmel, Pfeffer, Zucker, Salz und Gemüsebouillon hinzugeben. Der Kabis sollte nicht bedeckt sein.

Das ganze ca. 45 Minuten leise köcheln lassen. Dabei regelmässig umrühren und wenn nötig wenig Wasser nachgeben. Zum Schluss die Crème fraîche dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Tipp:

Wer Kümmel nicht mag, kann ihn natürlich weglassen. Er hilft aber beim Verdauen!



### Weisskabis mit Ghacktem

Für 4 Personen

#### Zutaten:

1 Weisskabis	3 EL Sonnenblumenöl
2 EL Sonnenblumenöl	500 g Bio-Hackfleisch / oder eine vegetarische/vegane Variante
1 Zwiebel, gehackt	Pfeffer, Salz
½ Gemüsebouillonwürfel in ½ dl Wasser	

#### So zubereitet:

Den Weisskabis vierteln und den Strunk entfernen. Die Viertel in knapp fingerbreite Streifen schneiden

Die gehackte Zwiebel im Öl andünsten, den Kabis dazu geben, umrühren und mit der Bouillon ablöschen. Wenig Salz dazu geben, damit der Kabis Wasser zieht. Eine halbe Stunde leise köcheln lassen.

Unterdessen in einer Bratpfanne Öl erhitzen und das Hackfleisch kross anbraten. Danach das Hackfleisch in die Pfanne zum Weisskabis geben und alles gemeinsam noch eine Viertelstunde schmoren lassen.

#### Tipp:

Dazu passen Salzkartoffeln.