

## Freude an der Königsdisziplin

Man sieht es ihm eigentlich gar nicht an: Klein, rund, kräftig grün und ein richtiges «Herbst-/Winterkind»! Das stimmt – und doch gehört der Rosenkohl zur Königsdisziplin im Gemüseanbau. Einer, der's draufhat, ist Urs Ledermann ....

### Mit viel «Feuer» unterwegs

Wir wagen einmal eine These: Urs ist es wohl eher selten langweilig! Der gelernte Landwirt und Zimmermann bewirtschaftet mit seiner Familie (vier kleine Nachwuchsbäuerinnen und -bauern sind immer dabei) einen Bio-Betrieb mit Land in Bleienbach und Rüfenacht. Gemeinsam bauen drei Generationen Ledermanns zum Beispiel Tomaten, Rübli, Randen und Äpfel an. Dazu kommen Getreide, Sonnenblumen, Kichererbsen und vieles mehr. Ausserdem halten sie Pensionsrinder. Richtig, nicht Pensionspferde, sondern Rinder, welche die Wiesen abgrasen. Auch ein Direktverkauf gehört zum Betrieb.

### Der Rosenkohl scheint sich wohlfühlen

Als Urs mit dem Gemüsebau anfang, entschied er, nur anzupflanzen, was er selbst gerne isst. Rosenkohl war wohl einer seiner Favoriten, er fing direkt damit an. Das verdient Respekt, denn der Rosenkohl ist eine lange und anspruchsvolle Kultur. Bis man ernten kann, lauern viele «Wegelegerer» darauf, noch schnell «dazwischen zu kommen». Man muss früh starten, es braucht einen nährstoffreichen Boden, einige Schädlinge hätten gerne ihren Anteil vom Rosenkohl ab ... aber Urs scheint ein Händchen für den Rosenkohl zu haben.

### Futter für die Seele

Wir freuen uns, Ihnen jetzt von Ledermanns Rosenkohl einpacken zu dürfen. Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie schön es ist, wenn die Ernte läuft – und wie viel Freude der Rosenkohl auf den Tellern machen kann. Vielleicht geben Sie einmal etwas Säure und Süsse zum Kohl dazu? Einfach den Rosenkohl mit Zwiebeln in Butter andämpfen, mit Bouillon ablöschen, und einige Minuten vor Ende der Garzeit noch Apfelstückchen und Rosinen begeben und mitkochen. Dann etwas Rahm dazugeben ... abschmecken ... und geniessen!

### Saisonbeginn: Winterkresse und Portulak

Gerade sind Sophie und Maira damit beschäftigt, Winterkresse und Portulak für Sie zu schneiden. Beide Kulturen wachsen und gedeihen bei uns im Gewächshaus und werden uns, wenn alles gut geht, bis ins Frühjahr hinein begleiten. Sie sind winterhart, wie man das im Fachjargon nennt. Winterhart ... wenn man so darüber nachdenkt: Das könnte in diesen Novembertagen tatsächlich nützlich sein. Es hilft, etwas weniger ein Basilikum zu sein, und sich mehr von der Winterkresse abzuschauen, etwas Schärfe mitzunehmen – bevor dann die Königin der Winterharten kommt, die Tanne ...

**Stärkende und genussreiche Momente wünschen wir Ihnen  
und immer wieder ein herzhaftes Lachen!**

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

## Gaumenfreuden frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Rosenkohl-Grundrezept knackig und grün

Wie kocht man denn den Rosenkohl? Damit er schön knackig-grün bleibt, gibt es einen Trick: Man blanchiert ihn, d. h. er darf nach dem Garen noch kurz ins Eisbad.

#### Rosenkohl blanchieren:

Den Rosenkohl waschen und rüsten: Die äussersten Blättchen abnehmen und unten am Ansatz übers Kreuz einschneiden.

Dann ca. 10 Minuten in Salzwasser köcheln.

Anschliessend in ein Löffersieb giessen.

Die Röschen dann ca. 30 Sek. in Eiswasser abschrecken. So wird der Garprozess gestoppt und der Rosenkohl bleibt schön grün.

Jetzt können die Röschen weiterverarbeitet werden.



### Rosenkohl aus dem Ofen Für 3-4 Portionen

#### Zutaten:

400 g Rosenkohl, blanchiert, halbiert

1 EL Zucker

1 EL Zitronensaft

¼ TL Salz

#### Dip:

100 g Crème fraîche

2 EL Mayonnaise

½ Apfel, fein gerieben

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

#### So zubereitet:

Den blanchierten Rosenkohl (s. o.) mit dem Zucker, Zitronensaft und Salz mischen und alles auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Dann ca. 20 Min. im auf 220° Grad (Heissluft) vorgeheizten Ofen backen.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für den Dip mischen und abschmecken.

En Guete!