

Hülle und Fülle auf dem Bohnenfeld

Schon so viele Buschbohnen haben wir in diesem Sommer abgelesen und in Ihre Kisten gepackt. Dazu haben wir, vielleicht erinnern Sie sich, feine Dörrbohnen für Weihnachten machen lassen und es wird Saatgut fürs nächste Jahr geben. Doch es gibt noch immer Bohnen! Dass es so viele werden, haben wir nicht erwartet ...

Die Natur nimmt keine Bestellungen an

Im letzten Jahr hatten wir nur zwei Sätze Buschbohnen gesät. Einer davon hat unter dem vielen Regen so sehr gelitten, dass die Saat gar nicht aufgegangen ist. Wir konnten nur vom ersten Satz ernten. Diesmal jedoch hat die Sonne die Bohnen so richtig verwöhnt. Alle vier Sätze, die wir dieses Jahr ausgesät haben, sind prächtig gediehen und haben einen enormen Ertrag gegeben. Dass es so gut herauskommt, ist nicht voraussehbar.

Den Reichtum geniessen

Die Ernte ist so reich, dass Sie auch in den nächsten Wochen Buschbohnen in Ihrem BioBouquet finden werden. Zwar wäre die Abwechslung etwas grösser, wenn es weniger Buschbohnen gäbe, aber wir möchten möglichst wenige Bohnen auf dem Acker verkommen lassen. Wir wissen, dass wir Ihre «Bohnen-Toleranz» damit strapazieren und danken denjenigen, die dranbleiben. Vielleicht freuen Sie sich auch im Winter, wenn es kalt und grau ist, über eine schmackhafte «Erinnerung» an den Thunstetter Sommer? Dann frieren Sie sich doch einen Teil der Bohnen ein, oder nehmen Sie die Bohnen ungeniert in den Ausschluss, falls es Ihnen zu viel wird.

Zwei frostige Nächte lassen grüssen

Ganz anders als bei den Bohnen sieht es im Moment bei den heimischen Äpfeln und Birnen aus. Als Folge der beiden Frosträchte nach Ostern sind die Schweizer Bestände knapper als sonst. Normalerweise haben wir in dieser Jahreszeit Vollversorgung aus der Schweiz, das ist jetzt nicht möglich. Deshalb finden Sie in Ihrem BioBouquet gerade Demeter-Äpfel und Bio-Birnen aus Frankreich. Wir hoffen, Ihnen bald wieder heimische Früchte einpacken zu können.

Der «Fingernagel-Test» für Ihre Patissons

In dieser Woche gibt es noch einmal Patissons, welche man gefüllt (wie im Rezeptvorschlag) und auch als Schnitze oder püriert geniessen kann. Wie aber weiss man, ob man diese Kürbisse schälen muss? Die Schale junger Patissons wird beim Kochen weich und muss nicht entfernt werden. Reifere Patissons haben eine festere Schale, die nicht mehr ganz weich wird. Den Test machen Sie am besten mit dem Fingernagel: Lässt sich die Haut im rohen Zustand mit dem Daumennagel leicht einritzen, muss nicht geschält werden. Können Sie nur mit grossem Kraftaufwand wenig einritzen, schälen Sie Ihre Patissons besser.

Wir wünschen Ihnen eine erspriessliche Woche und grüssen Sie herzlich,

**für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Buschbohnen, Rondini, Tomaten oder Zucchetti.



Gefüllte Patissons

Für 4 Portionen

Zutaten:

4 Patissons	3 EL Dill, gehackt
3 Zwiebeln	3 EL Peterli, gehackt
450 g Bio-Hackfleisch (Rind)	1 Prise Curry
80 g Reis	1 Prise Pfeffer
110 ml Gemüsebouillon	1 Prise Salz
60 g Butter	

So zubereitet:

Den «Deckel» der Kürbisse abschneiden und mit einem Löffel die Kerne entfernen. (Die Schale kann bei den gefüllten Patissons immer dranbleiben. Sie können den Kürbis beim Essen dann entweder ganz verzehren oder einfach auslöfeln.)

Das Innere salzen.

Den Reis in einer Pfanne mit 30 g erhitzter Butter kurz anbraten, Bouillon dazu giessen und den Reis garen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Das Hackfleisch mit den Zwiebeln, der Hälfte der Kräuter und dem Reis gut vermengen und würzig abschmecken.

Die Kürbisse mit dieser Mischung füllen und die Deckel wieder aufsetzen.

In eine flache Auflaufform geben, mit Bouillon bis zur Hälfte der Kürbisse aufgiessen und mit Butterflocken belegen.

Danach im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad etwa 40 Minuten garen, bis die Kürbisse weich sind, aber die Form noch hält.

Mit den übrigen Kräutern bestreuen und servieren.



Buschbohnen im Speck-Mänteli

Für 4 Portionen

Zutaten:

500 g Buschbohnen	ca. 150 g Bio-Bratspeck in Scheiben
2 l Gemüsebouillon	

So zubereitet:

Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und je nachdem abfädeln.

Dann für ca. 12-15 Minuten in der Bouillon garen.

Aus immer ungefähr 10 Bohnen ein «Päckli» machen und mit einer Scheibe Bratspeck umwickeln. Beim Fixieren helfen Zahnstocher.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die «Päckli» rundherum anbraten und mit Pfeffer würzen.

Dazu passen Gschwellti und ein grüner Salat. En Guete!