

## Bühne frei!

Er ist eine Kultur, welche sonst immer etwas hinter dem Salat und dem Gemüse zurücksteht. Dabei ist er auch in diesem Jahr wieder eine Pracht und noch dazu ist er so wichtig für das «grosse Ganze». Grund genug also, um heute einmal den «Scheinwerfer» auf ... den Klee zu richten!

### Verantwortlich für die Erholung ...

Klee tönt zunächst einmal wenig aufregend oder speziell und er steht ja auch nicht auf unserem Speiseplan. Einpacken werden wir Ihnen also keinen – und doch ist der Klee für uns essenziell. Warum, fragen Sie sich vielleicht, und es hat, kurz zusammengefasst, mit der Fruchtfolge zu tun: Wir pflanzen auf unserem Land Gemüse und Salate an. Im Zuge dessen bearbeiten wir das Erdreich und die Kulturen, welche wir anbauen, fordern die Böden. Das ist gut – allerdings braucht es auch immer wieder Phasen der Erholung. Genau dafür ist der Klee zuständig.

### ... und eine Ruhezeit für den Boden

Klee lässt den Boden atmen und verschafft ihm eine Pause. Während der Klee wächst, bearbeiten wir das Erdreich nicht. Lediglich Martin Schmid, unser Nachbarsbauer, kommt ab und an vorbei, um den Klee zu schneiden. Auch in diesem Jahr konnte er mehrere Schnitte machen, so schön ist der Klee immer wieder nachgewachsen.

### Noch eine wertvolle Eigenschaft

Klee hat – wie auch die Bohnen – noch eine besondere Fähigkeit: Er kann den Luftstickstoff binden und in seinen Wurzeln speichern. Das

ist ein zusätzlicher positiver Effekt. In jedem Jahr säen wir Klee aus und setzen dabei schon lange auf Saatgut von der Rheinau. Ja, genau, die Rheinau im Bodensee! Begründet wurde dieser Betrieb bereits in den 60er Jahren. Gerhard Bühler hatte seine Lehre dazumal bei Ilmar Randuja, dem «Sativa-Wegbereiter», gemacht.

### Bereit für den Winter

Ja, in dieser Woche ist es wirklich warm und mancherorts werden (resp. wurden) noch einmal fast sommerliche Temperaturen erwartet. Doch wir haben uns gedacht: Was erledigt ist, ist erledigt und so hat Sämi jetzt im Freiland das Wasser abgestellt. Wir brauchen das Wasser dort, um im Sommer die Pflanzungen zu giessen. Allerdings sind die Leitungen nicht so tief im Boden verlegt, dass sie frostsicher wären. Darum ist das Leeren der Leitungen (Wasser könnte diese bei Frost platzen lassen) und das Abstellen des Wassers eine wichtige Aufgabe im Herbst und eines der Zeichen dafür, dass der Sommer vorbei ist. Umso schöner, wenn es doch noch einige wärmende Sonnenstrahlen gibt und wir draussen einen Kaffee oder Tee geniessen können.

**Einige vergnügliche und herzensfrohe Momente wünschen wir Ihnen für diese Woche und grüssen Sie herzlich,**

**Gerhard Bühler und das BioBouquet Team**

## Knackig-frisch – direkt aus Ihrem BioBouquet:



### Grundrezept für Rotkabis

Für 4 Portionen

#### Zutaten:

750 g Rotkabis	2 dl Wasser
2 EL Rapsöl	Salz
1 Zwiebel, gewürfelt	1 Lorbeerblatt
2 kleinere Äpfel, fein geschnitten	2 Nelken
1 gestrichener EL Zucker	2 gestrichene TL Mehl, zum Binden
1½ EL Essig	3 EL Rotwein

#### So zubereitet:

Rotkabis putzen, waschen, Kopf vierteln und den Strunk entfernen.

Dann den Rotkabis hobeln oder fein schneiden.

In heissem Öl die gewürfelte Zwiebel, den Zucker und die fein geschnittenen Äpfel andünsten, den Rotkabis zugeben und sofort Essig darüber giessen, damit es eine schöne Farbe erhält. 10 Minuten zugedeckt dünsten.

Dann 1 dl Wasser dazu giessen, Salz und Gewürze dazugeben.

Zugedeckt ca. 30-45 Minuten weich dünsten. Bei Bedarf heisses Wasser nachgiessen.

Nach Belieben mit angerührtem Mehl binden und mit Rotwein abschmecken.



### Fenchel aus dem Ofen

Für 4 Portionen

#### Zutaten:

750 g Fenchel	<u>Für die Kruste:</u>
Butter für die Form	½ Bund Dill
2 dl Gemüsebouillon	25 g Paniermehl
Salz, Pfeffer	50 g geriebener Sbrinz
	40 g Butter, weich

#### So zubereitet:

Backofen auf 200°C vorheizen.

Eine weite, ofenfeste Form mit Butter ausstreichen.

Fenchel rüsten und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

In der Form verteilen, Bouillon darüber giessen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Alufolie zudecken und in der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen.

Für die Kruste Dill hacken. Mit Paniermehl, Käse und Butter mischen.

Alufolie von der Form entfernen, Kruste auf dem Fenchel verteilen und ca. 10 Minuten mitbacken, bis die Kruste goldgelb ist.

Dieser gratinierte Fenchel ist eine tolle Beilage zu Fleisch oder Fisch. En Guete!