

Genussreiche Spätsommertage

Ganz deutlich hat zum Ende der letzten Woche der Herbst ein erstes Mal an die Türe geklopft. Gebracht hat er kühle Tage und viel Regen. Umso mehr freut es, wenn die Sonne wieder etwas wärmt. Auch vom Feld – und damit direkt in Ihre Küche – grüsst der Sommer in dieser Woche nochmals ...

Es gibt noch einmal Rondini ...

Schon zweimal haben Sie in diesem Jahr Rondini in Ihrem BioBouquet gefunden. Beim ersten Mal, noch vor unseren Betriebsferien, waren die Rondini und ihre Haut noch so richtig butterweich. Genau genommen waren sie da noch gar nicht reif. Doch Rondini gehören zu den Gemüsesorten, die man auch dann bereits verzehren kann. Mit zunehmender Reife verändern sie sich – freuen Sie sich auf den ausgereiften Charakter der Rondini in dieser Woche.

... mit starkem Charakter

Mittlerweile sind die Rondini samenreif, wie man im Fachjargon sagt. Sie sind wirklich hart und aus ihrer Haut ist eine kräftige Schale geworden. Auch etwas Farbe ist dazugekommen, das Fruchtfleisch hat einen leichten Rotstich gewonnen. Vom Geschmack her ähneln die Rondini jetzt eher den Kürbissen als den Zucchetti. Das gibt ein anderes Geschmackserlebnis! Zur Zubereitung haben wir Ihnen auf der Rückseite ein paar Tipps und Tricks zusammengestellt. Bitte geben Sie Acht, wenn Sie mit dem scharfen Messer die harten Kugeln «köpfen» - und geniessen Sie die «Rondini nach Art des Spätsommers».

Grosse Freude über die Trauben ...

Auch in diesem Jahr liefert uns Familie Marti vom Pausenhof in Willisau feine, weisse Trauben. Diesmal freuen wir uns ganz besonders über Martis Ernte! Denn der Frost hatte die Trauben bereits fest im Griff. Acht bis neun Grad unter null war das Thermometer in einer Aprilnacht gefallen. Da helfen auch Feuer und Kerzen nichts, um die Trauben zu schützen ... Martis dachten damals schon, die Saison wäre gelaufen.

... dank dem sonnig-warmen Sommer

Nach einem solchen Frost treiben Trauben nochmals aus. Normalerweise gibt es dann aber nur neue grüne Triebe und die Ernte fällt ins Wasser. Doch bei Martis Sorte ist speziell, dass sich an den neuen Trieben nochmals Trauben bilden. Auf dem Pausenhof gab es also eine zweite Generation Trauben. Der Sommer, der dann kam, meinte es gut mit diesen «Nachzüglerli», denn durch die vielen heissen Tagen konnten sie noch voll ausreifen. Das war quasi Glück im Unglück und wir freuen uns mit Martis. Lassen Sie sich die feinen Willisauer Trauben «mit Geschichte» schmecken!

Herzliche Grüsse aus dem Thunstetter Spätsommer,

**für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

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

Ein Bouquet Frische aus Ihrer grünen Kisten



Rondini Ein paar Tipps und Tricks

Rondini sind eine Sorte der Pepo-Kürbisse und somit nahe verwandt mit den Zucchetti. Anders als Zucchetti eignen sich Rondini nicht zum roh essen. Bei den vollreifen Rondini, die es gerade gibt, ist die Schale nicht zum Verzehr geeignet – das merken Sie sofort, sie ist hart und kaum zu geniessen.

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. Hier ist bei den harten Rondini volle Konzentration gefragt.

Dann 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. Auch eine Kombination ist möglich: Im Dampf garen und im Ofen kurz überbacken. Rohe oder vorgegarte Rondini lassen sich wunderbar mit Hackfleischsauce, Kräuterquark oder Tomaten- und Fetawürfeln füllen und überbacken.



Rondini mit Poulet-Pesto-Füllung Für 4 Personen

Zutaten

Butter für die Form	350 g geschnetzeltes Bio-Pouletfleisch, klein gewürfelt
30 Basilikumblätter (1-2 Bund)	½ TL Salz
1 kleine Knoblauchzehe	Pfeffer aus der Mühle
2 EL Pinienkerne	600 g Rondini, gerüstet
60 g Sbrinz, gerieben	2 dl Hühnerbouillon
2 EL Butter, flüssig, ausgekühlt	

So zubereitet:

Basilikum, Knoblauch und Pinienkerne im Cutter oder von Hand fein hacken. Sbrinz, Butter und Poulet daruntermischen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen. Von den Rondini einen Deckel wegschneiden und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Vom Fruchtfleisch noch etwas mehr wegschaben, so dass ein 1.5 cm breiter Rand stehen bleibt.

Das Fruchtfleisch fein hacken und unter die Füllung mischen.

Rondini in die Form stellen, Füllung darin verteilen, Deckel danebenlegen. Bouillon in die Form giessen.

Rondini in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 25-30 Minuten backen.