

Chinesische Stachelbeeren vom Genfersee

Haben Sie es etwa verpasst, eine neue exotische Frucht aus Ihrer grünen Kiste auszupacken? Nein, Sie kennen die Chinesische Stachelbeere bereits! Längst ist die grün-schwarze Frucht ein Stammgast im Schweizer Winter und viele von uns schneiden sie morgens in ihr Müesli, oder löffeln sie aus ihrer pelzigen Schale ...

Haben Sie es erraten?

Richtig, es geht um die Kiwi. Viele von Ihnen finden Sie in dieser Woche in ihrem BioBouquet. «Chinesische Stachelbeere» ist ihr ursprünglicher Name und tatsächlich stammte die Frucht einmal von weit her. Von China kam sie über Neuseeland nach England und von dort aus schliesslich nach Europa. Das war so ungefähr ab den 1950er Jahren. Seither hat sich viel getan, denn die Kiwi hat sich nicht nur einen festen Platz in unseren winterlichen Früchteschalen ergattert ...

Mildes Seeklima lässt sie reifen

Mittlerweile gibt es auch in der Schweiz einen grossen Betrieb, der Bio-Kiwis anbaut. Es ist die «Domaine de la Pêche», die von Dominique Streit geführt wird – und zwar am Genfersee. Das ist etwas ganz Besonderes, denn die Region liegt am Rand des Kiwi-Anbaugebietes. Die Früchte haben es nämlich gerne warm und kommen deshalb meist aus dem Mittelmeerraum. Doch auch das milde Klima am Genfersee lässt die Kiwis reifen und es freut uns sehr, dass wir dank Dominique Streit und seinem Team Schweizer Kiwis schnippeln, auslöffeln und geniessen können.

Am liebsten gemeinsam mit Äpfeln

Wenn Sie die Kiwis auspacken, haben diese seit der Ernte im Oktober im Kühlen gelagert. So sind sie saftig und süss geworden. Jetzt brauchen die Früchte wieder etwas Wärme, um so richtig auszureifen. Legen Sie sie am besten in die Früchteschale zu den Äpfeln. Ihre Gesellschaft haben die Kiwis ganz besonders gern. Denn durch das Reifegas, welches die Äpfel verströmen, werden die Kiwis schnell weich und sind bereit für den Verzehr.

Grüsse von einem grossartigen Sommer

Zwar ist es kalt draussen und auf dem Adventskranz brennt schon die zweite Kerze. Aber trotzdem begegnen uns jeden Tag Boten des langen, warmen Sommers: Gerade haben wir den Sellerie in Ihre BioBouquets gepackt. Ähnlich wie der Zuckerhut ist auch er in diesem grossartigen Gartenjahr grossartig gewachsen. Es kann also gut sein, dass Sie einen grossen Sellerie bekommen – oder auch zwei kleine. Das kommt immer darauf an, wie es mengenmässig gut zusammenpasst. Wie wäre es in dieser Woche mit einem leckeren Sellerie-Schnitzel?

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Zubereiten und Geniessen Ihres BioBouquets.

**Herzlich für das BioBouquet Team
Gerhard Bühler**

P.S.: Bilder vom Kiwi-Anbau auf der «Domaine de la Pêche» am Genfersee finden Sie auf unserer Website. Besuchen Sie uns doch dort einmal wieder «virtuell».

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Rübli, Dörrbohnen und Sauerkraut.

Ideen für Feines frisch aus Ihrem BioBouquet:



Sellerie-Schnitzel (vegetarische Piccata)

Für 4 Portionen

Zutaten:

ca. 800 g Knollensellerie
etwas Mehl
3-4 Eier
100 g Mandeln, gerieben

1 Zitrone, Schale abgerieben
Rosmarin, fein gehackt
Salz
Bratbutter
Olivenöl

So zubereitet:

Den Sellerie schälen und (wie ein Brot) in Scheiben schneiden. Im Dampf knackig garen.

Die Eier verquirlen, Mandeln, Zitronenschale und Rosmarin dazugeben und abschmecken.

Die Selleriescheiben zuerst in Mehl, dann in der Mandelmischung wenden.

Die panierten Scheiben dann in einer Mischung aus Bratbutter und Olivenöl bei mittlerer Hitze beidseitig knusprig braten.



Gefüllte Bratäpfel

Für 4 Portionen

Zutaten:

4 Äpfel
60 g gemahlene Haselnüsse
3 EL gezuckerte Kondensmilch

1 EL Orangensaft
3 Zwiebacke, grob zerbrösel
Butterflöckli
2 dl Orangensaft

So zubereitet:

Von den ganzen Äpfeln die Kerngehäuse ausstechen, Schale mehrmals einschneiden (sonst platzt der Apfel im Ofen auf). Die Äpfel in eine Gratinform stellen. Nüsse, Kondensmilch und Orangensaft mischen und mit einem Teelöffel in die Äpfel füllen.

Zwiebackbrösel und Butterflöckli auf den Äpfeln verteilen. Den Orangensaft in die Form giessen. Den Ofen auf 180°C vorheizen und bei Ober-Unterhitze ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des Ofens backen, bis die Füllung eine braune Kruste hat.

Tipp: Als süsses Znacht oder als Dessert servieren.