

## Schön, dass Sie da sind!

Einen Gipfel erklimmen, dem Wellenrauschen lauschen, die Seele in der Hängematte schaukeln ... Irgendwie haben doch alle Ferien gemeinsam, dass diese schnell zu Ende gehen. Auch wir sind bereits zurück – und freuen uns über frischen Schwung und darüber, dass wir Sie wieder beliefern dürfen!

### Die Natur steht nicht still

Während wir es zwischendurch geniessen, dass der Tag einmal eine andere Struktur hat und dass wir unseren Rhythmus ändern können, geht im Garten und auf den Feldern weiterhin alles seinen Gang. So etwas wie Ferien kennt die Natur nicht. Darum waren Sämi und Sabrina in den letzten beiden Wochen nicht in den Ferien, sondern haben die Aufgabe übernommen, unseren Kulturen Sorge zu tragen. Die beiden hatten einiges zu tun.

### Umsichtig und zuverlässig am Werk

Zucchetti und Rondini ernten, den Schnittlauch fürs 2023 pflanzen, Bohnen ablesen, Mäuse jagen, welche sich an den Zucchetti gütlich tun ... langweilig wurde es Sabrina und Sämi sicher nicht. Im Gegenteil! Zum Glück durften die beiden auch noch auf die flexible Unterstützung von Beatrice zählen, um Spitzen zu brechen. An dieser Stelle geht ein herzliches Dankeschön an euch drei! Es ist wunderbar, Gemüse und Salate in euren Händen zu wissen.

### Freude über die Rondini ...

Die Fülle und die Vielfalt, welche in diesen Wochen unterm Regendach, im Gewächshaus und im Freiland herrschen, machen wirklich grosse Freude. Enorm schön ist es zum Beispiel auch, dass wir jetzt die Rondini ernten können. Am Montagmorgen fragten wir uns kurz: Was war eigentlich jetzt vor einem Jahr? Und richtig, damals hatten wir Ihnen mehr als einmal vom vielen Regen erzählt, welcher einige unserer Kulturen auf dem Gewissen hatte. Auch die Rondini gehörten dazu.

### ... welche nicht alle gleich sind

Umso schöner, dass wir Ihnen in dieser Woche Rondini einpacken dürfen. Die Rondini gibt es übrigens in verschiedenen Reifestadien von weich bis hart. Genussreif sind die Rondini in jedem Fall. Entweder zum Auslöffeln (ähnlich einem gekochten Ei), oder zum Essen wie Zucchetti. Ein paar Tipps und weitere Infos zu den Rondini finden Sie auf der Rückseite. Wir wünschen en Guete ...

... und eine gelingende Woche voller genussreicher Momente!

Herzliche Grüsse,  
Gerhard Bühler und das BioBouquet Team

## Sommerliches frisch aus Ihrem BioBouquet:



### Rondini

Ein paar Tipps und Tricks für alle,  
die zum ersten Mal Rondini in Ihrem BioBouquet finden

#### **Über Rondini:**

Rondini sind eine Sorte der Pepo-Kürbisse und somit nahe verwandt mit den Zucchetti. Rondini können je nach Reifegrad noch weich und zart, oder aber schon etwas hart und kräftiger sein. Die zarten Rondini ähneln im Geschmack den Zucchetti, vollreife Rondini hingegen erinnern geschmacklich schon stark an einen Kürbis.

Anders als Zucchetti eignen sich Rondini nicht zum roh essen.

#### **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. 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. Rohe oder vorgegarte Rondini mit Hackfleischsauce, Kräuterquark oder Quark-Eier-Reibkäsemischung füllen und überbacken. Bei vollreifen Rondini ist die Schale nicht zum Verzehr geeignet – das merken Sie sofort, sie ist dann hart und kaum zu geniessen.