

Willkommen beim «Flurgang in Finken»

Heute laden wir Sie dazu ein, gemeinsam mit uns einen kleinen Flurgang über unser Land zu machen – natürlich «nur» gedanklich. Das ist eigentlich ganz praktisch, Sie brauchen weder Gummistiefel noch Sonnenhut ...

Die Eichblattsalaternte hat begonnen

Unser Flurgang startet unter dem Regendach. Die Kulturen, die dort wachsen, werden – wie der Name bereits sagt – vom Dach vor zu viel Nässe von oben geschützt. Hier wächst zum Beispiel der Eichblattsalat und es ist ein schöner Moment: Gerade haben wir mit der Ernte begonnen. Das ist immer etwas Besonderes. Erst wird gehegt und gepflegt, dann geschnitten und eingepackt. Wir freuen uns sehr, Ihnen eigenen, erntefrischen Demeter-Salat liefern zu dürfen. Ausgesät hatten wir den Eichblattsalat am 28. März. Rund zwei Monate hat er damit von der Aussaat bis zum Erntebeginn gebraucht.

Noch etwas mehr Zeit im Cabriolet

Nebenan, im Gewächshaus, wachsen die Kohlräbli. Erstmals ohne Dach über dem Kopf, denn der Wind war ins Gewächshausdach gefahren und hatte die Folie beschädigt. Zum Glück hatten wir trotzdem ausgesät, denn der Kohlräbli scheint das Cabriolet-Ambiente gut zu gefallen. Sie sind kräftig und sehr schön. Wir hatten sie einen Tag vor dem Eichblattsalat ausgesät, doch sie brauchen ein wenig mehr Zeit. Aber vielleicht können wir bereits nächste Woche mit der Kohlräbli-Ernte beginnen, mal schauen, wie sie sich in den nächsten Tagen entwickeln.

Martin hat gemäht

Unser nächster Halt ist die Heuwiese. Hier sieht man vor allem eines: Ein grosser Teil ist gerade gemäht worden. Das macht jeweils unser Nachbar Martin Schmid. Womöglich würden sich diejenigen unter Ihnen, welche selbst einen grossen Garten haben, auch so einen Nachbarn wünschen? Das Mähen im Garten gibt über den Sommer ja doch einiges zu tun. Martin hat dann das Heu auf seinen Heustock gefahren und wird seine Kühe damit füttern. Für uns geht es aber nicht in Schmid's Kuhstall, sondern in unseren Rüstraum ...

Freude über Schweizer Bio-Frühkartoffeln

Der Rüstraum ist der Ort, an dem wir Ihre grünen Kisten packen. Jede einzeln, wunschgemäss zusammengestellt und von Hand. In dieser Woche freuen wir uns ganz besonders, dass die Schweizer Bio-Frühkartoffeln da sind. Sie lösen jetzt die Importware ab. Alle diejenigen unter Ihnen, welche mehlig- oder festkochende Kartoffeln im Abo haben (oder Kartoffeln im Shop bestellen), erhalten nun Frühkartoffeln. Später wird dann wieder unterschieden und wir packen Ihnen entsprechend wieder mehlig- resp. festkochende Kartoffeln ein. Schön, dass Sie uns auf diesem kleinen Flurgang begleitet haben und ...

... ein herzliches Dankeschön dafür, dass Sie mit uns durchs BioBouquet Jahr gehen!

Eine Woche mit vielen kleinen Genussmomenten wünschen wir Ihnen!

Liebe Grüsse,

Gerhard Bühler und das BioBouquet Team



Zucchini-Linsen-Pfanne

Für 2 Personen

Zutaten:

Für den 1. Schritt:

400 g Zucchini
1 EL Olivenöl
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Für den 2. Schritt:

1 EL Olivenöl
30 g Ingwer, fein gerieben
2 Knoblauchzehen, gepresst
2 EL Tomatenpüree
100 g rote Linsen
5 dl Wasser
3 EL Rahm
½ TL Salz

So zubereitet:

1. Schritt

Die Zucchini längs halbieren, das Innere herausschaben/-schneiden und die Zucchini (sie sehen jetzt aus wie «Schiffchen») in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Das Zucchini-Innere fein hacken.

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen.

Die Zucchettischeiben begeben, ca. 2 Min. rührbraten, würzen.

Herausnehmen, beiseitestellen.

2. Schritt

Das Öl in derselben Pfanne erwärmen.

Ingwer, Knoblauch, Tomatenpüree und das Zucchini-Innere in die Pfanne geben und ca. 2 Min. dämpfen.

Die Linsen begeben und Wasser dazugiessen.

Aufkochen und ca. 10 Min. knapp weich köcheln.

Den Rahm mit den beiseitegestellten Zucchettischeiben begeben, salzen, anrichten und geniessen.

Wir wünschen en Guete!

Tipp:

Dazu passt Reis (z. B. Basmatireis).