

## Orange leuchtende Kugeln frisch vom Feld

So richtig strahlende Herbsttage eignen sich am besten, um die Kürbisse zu ernten. Denn wenn sie bei der Ernte schön trocken sind, bleiben sie am längsten haltbar. Natürlich geht auch die Arbeit leichter von der Hand, wenn die Sonne lacht ...

### Viele Hände, schnelles Ende

Lukasz, Pschemek und Mohammed sind die Fleissigen, die gemeinsam die Kürbisse eingeholt haben. Es ist eine rechte Bütz: bücken und laufen und bücken, hin und her, hoch und runter. Doch die drei sind ein eingespieltes Team mit viel Power und so waren die Kisten schnell gefüllt.

### Auch Kürbisse haben eine zarte Haut ...

Eine volle Kiste nach der anderen haben die drei auf die Heckschaufel des Traktors gestapelt. So werden die Kürbisse in den Schopf transportiert, wo sie gelagert werden, bis wir sie in Ihre BioBouquets packen. Den ein oder anderen Kürbis mussten wir allerdings aussortieren, denn die Sommersonne hat auch vor den Pflanzen nicht haltgemacht: Einige Kürbisse haben tatsächlich Sonnenbrand bekommen. Ja, der kann auch die Früchte erwischen.

### ... die ohne Schutz verbrennen kann

Diese werden dann nicht rot, sondern sie bekommen kleine weisse Stellen. Bisher ist uns das weniger passiert. Wahrscheinlich, weil unsere eine Sorte viel Laub macht, welches die Früchte vor der Sonne schützt. Doch in diesem Jahr haben wir auch noch eine zweite Sorte ausprobiert, welche weniger Laub bildet.

Zusammen mit der intensiven Sonne gab das dann vereinzelt Sonnenbrand. Die Ernte ist dennoch gut ausgefallen und auf unserer Website können Sie Lukasz, Pschemek und Mohammed beim Ernten über die Schultern schauen. Und noch ein Tipp für die Küche: Die rote Kürbisschale kann mitgegessen werden.

### Freude über eigene Randen ...

Einige Jahre haben wir keine Randen mehr angebaut. Doch in dieser Saison wollten wir das wieder einmal ausprobieren und haben welche angezogen und gepflanzt. Das hat wirklich gut funktioniert und jetzt ist es auch bei den Randen Zeit zu ernten. Das geschieht aber nicht aufs Mal, sondern in mehreren «Gängen».

### ... die «rundenweise» geerntet werden

Beim ersten «Erntegang» haben wir nur die grössten Randen eingeholt und den Rest noch wachsen lassen. Später sind wir ein zweites Mal übers Feld und haben wieder die Grössten mitgenommen. Jetzt steht der dritte Durchgang an und wir werden diesmal wohl alles abernten. Dank diesem System sind alle Randen – die, die schneller und jene, die langsamer wachsen – am Ende ungefähr gleich gross. Geniessen Sie die Thunstetter «Herbstgrüsse» frisch vom Feld.

**Wir wünschen auch Ihnen eine ertragreiche Woche und grüssen Sie herzlich aus Thunstetten,  
für das BioBouquet-Team  
Gerhard Bühler**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Tomaten, Rondini oder Fenchel.

## Feine Herbstküche aus Ihrem BioBouquet:



### Hausgemachte Kürbissuppe Für 6 Personen

#### Zutaten:

400 g Kürbis, gerüstet, in Stücke geschnitten	1 TL Curry
1 kleines Rüebli, gerüstet, in Stücke geschnitten	Butter zum Dämpfen
1 kleine Kartoffel, gerüstet, in Stücke geschnitten	8 dl Gemüsebouillon
1 Zwiebel, gehackt	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	180 g Crème fraîche
	Kürbiskernöl und Kürbiskerne zum Garnieren

#### So zubereitet:

Zwiebel und Curry in Butter andämpfen.

Kürbis, Rüebli und Kartoffel dazugeben, mitdämpfen. Den Kürbis brauchen Sie dabei nicht zu schälen, die Schale kann einfach mitgegessen werden.

Bouillon beifügen, aufkochen, würzen.

Zugedeckt 20-25 Minuten köcheln.

Suppe pürieren, abschmecken.

In vorgewärmten Suppentellern anrichten. Crème fraîche darauf geben und garnieren.

#### Tipp:

Die Suppe kann sehr gut portionsweise eingefroren werden und ist aufgetaut und aufgewärmt ein feines Essen, wenn es einmal schnell gehen muss, oder wenn ein kalter Abend nach etwas Warmem auf dem Teller ruft.

Die Suppe lässt sich mit ein paar Croutons in wenigen Minuten noch etwas anreichern und verfeinern. Dazu einfach altes Brot in Würfeln schneiden und mit etwas Öl in der Bratpfanne knusprig rösten. Das dauert rund fünf Minuten.