

Sind Orangen eigentlich «Gfrörlis»?

Bestimmt haben Sie das auch schon erlebt: Man ist gemeinsam unterwegs und vielleicht ist das Wetter weder kalt noch warm. Und während die einen im T-Shirt herumlaufen und sich rundum wohlfühlen, sind die anderen auf der Suche nach einem Halstuch – obwohl sie einen Pullover anhaben ...

Von der «Wohlfühl-Temperatur»

Jede und jeder scheint also anders zu empfinden. Ist das beim Gemüse und den Früchten ähnlich? Naja, wie sie sich fühlen, wissen wir natürlich nicht – aber Hinweise gibt es doch: Bei der richtigen Temperatur gelagert, bleiben Gemüse und Co nämlich länger frisch und knackig. So gesehen gibt es also auch bei ihnen eine Wohlfühl-Temperatur.

Südländer mögen's kühl ...

Spannend ist, dass diese Wohlfühl-Temperatur nichts mit der Herkunft zu tun hat: Orangen zum Beispiel, die aus dem sonnigen Süden stammen und uns ein wenig dolce vita in die Küche bringen, sind im Kühlen am besten aufgehoben. Sie sind ganz und gar keine Gfrörlis! Lagern Sie die Orangen also für lange Frische im Kühlschrank – und nehmen Sie sie einige Zeit vor dem Verzehr heraus. So kommt ihr feiner Geschmack am besten zur Geltung.

... und alle sind gern gut verpackt

Noch etwas ist gut zu wissen: Gemüse und Salate, welche im Kühlschrank am besten aufgehoben sind, legen Wert auf ihr eigenes Klima. Am längsten frisch bleiben sie, wenn Sie sie jeweils in Folie einpacken, statt sie lose zu lagern. Auch in der Gemüseschublade. Diese

bietet zwar einen gewissen Schutz – aber noch zu wenig «klimatische Privatsphäre» für Salate, Gurke und Co.

Merci für Sägersers Apfel-Lieferungen

In den letzten Wochen durften Sie feine Äpfel von Stephan Sägerser und seiner Familie genießen. Ungewöhnlich lange hat ihr Vorrat in dieser üppigen Saison gehalten. Doch nun neigt er sich dem Ende zu und darum gibt es jetzt dann saftig-säuerliche Toppas- und Braeburn-Äpfel der Terraviva Produzentenorganisation. Bio natürlich! Über den E-Shop können Sie aber weiterhin noch Most und Boskoop-Äpfel zum Kochen und Backen aus Sägersers Ernte bestellen.

Festkochende Kartoffeln vom Gut Rheinau

Gehören auch Kartoffeln zu Ihrem Bio-Bouquet? Die Festkochenden stammen zurzeit vom Gut Rheinau, wo es nicht nur Gemüse, sondern auch Kühe, Pferde, eine Demeter-Schule, ein Café, ein heilpädagogisches Programm und vieles mehr gibt. Auch einen Teil unseres Saatguts kaufen wir dort ein. Ihre Kartoffeln lagern übrigens gerne kühl und dunkel – und eignen sich bestens für ein feines Gratin. Darum haben wir auch gleich noch ein Rezept mitgeliefert. En Guete!

Wir wünschen eine genussreiche, «wohlt temperierte» Woche. Herzliche Grüsse,

**für das BioBouquet-Team
Gerhard Bühler**

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotte, Pastinaken und Fenchel.

Mhhh... Feine Küche aus Ihrem BioBouquet:



Kartoffelgratin Für 4 Portionen

Zutaten:

1 kg festkochende Kartoffeln	200 ml Halbrahm
1 Knoblauchzehe	100 ml Milch
100 g reifer Bergkäse, gerieben	Salz, Pfeffer
1 TL Butter	Muskatnuss

So zubereitet:

Den Ofen auf 180° Grad vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Eine Gratinform mit der Butter einfetten.

Die Kartoffelscheiben in die Form schichten.

In einer kleinen Pfanne den Rahm und die Milch vorsichtig erhitzen, den Knoblauch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Alles über die Kartoffeln geben. Den Käse darüberstreuen.

Ca. eine Stunde im Ofen backen bis eine braune Kruste entstanden ist (ggf. gegen Ende der Garzeit mit einer Alufolie abdecken).



Grundrezept für Rotkabis Für 4 Portionen

Zutaten:

750 g Rotkabis	2 dl Wasser
2 EL Rapsöl	Salz
1 Zwiebel, gewürfelt	1 Lorbeerblatt
2 kleinere Äpfel, fein geschnitten	2 Nelken
1 gestrichener EL Zucker	2 gestrichene TL Mehl, zum Binden
1½ EL Essig	3 EL Rotwein

So zubereitet:

Rotkabis putzen, waschen, Kopf vierteln und den Strunk entfernen.

Dann den Rotkabis hobeln oder fein schneiden.

In heissem Öl die gewürfelte Zwiebel, den Zucker und die fein geschnittenen Äpfel andünsten, den Rotkabis zugeben und sofort Essig darüber giessen, damit es eine schöne Farbe erhält. 10 Minuten zugedeckt dünsten.

Dann 1 dl Wasser dazu giessen, Salz und Gewürze dazugeben.

Zugedeckt ca. 30-45 Minuten weich dünsten. Bei Bedarf heisses Wasser nachgiessen.

Nach Belieben mit angerührtem Mehl binden und mit Rotwein abschmecken.

Der Rotkabis passt gut zu Spätzli mit Wild, oder zu Marroni.