

Parat machen für «Väterchen Frosts» ersten Besuch

Kaum zu glauben, aber wahr: In dieser Woche beginnt der November. Sicherlich wird er auch kalte Tage im Gepäck haben. Wann genau «Väterchen Frost» vorbeikommt, weiss man zwar nie. Aber es ist doch gut, wenn man vorbereitet ist ...

Vorsicht mit der Wasserleitung

In unserem Freiland haben wir eine Wasserleitung verlegt, damit es mit dem Tränken ringer geht. Weil diese Leitung nicht sehr tief im Boden liegt, hätte der Frost leichtes Spiel. Darum steht auf unserer «Wintervorbereitungs-Liste» jeweils recht weit oben: Wasser abstellen. Das tönt ganz einfach – birgt aber die eine oder andere Tücke. Ist wirklich alles Wasser draussen? Sind die Kugelhähne auch alle auf Halbstellung? Das erfordert jedes Jahr wieder viel Sorgfalt und Umsicht.

Im E-Shop gibt es feinen Rosenkohl

Zur Sicherheit machen wir jeweils einen «Double-Check». Denn es wäre einfach ärgerlich, wenn man im Frühjahr erstmal die Leitungen flicken müsste. Neben diesen Arbeiten sind wir auch mit Ernten und Rüsten beschäftigt: Im Abverkauf gibt es jetzt die erste Kleinmenge feinen, eigenen Rosenkohl. Bestellen Sie sich doch am Wochenende im E-Shop Ihre Portion, wenn auch Sie der Kohl «gluschtet».

Freude über ein gutes Kartoffeljahr

Auch Kartoffeln gibt's beim BioBouquet. Seit der letzten Woche stammen sie von der Familie Delley aus Madiswil. Auf ihrem Quellehof bauen sie die Demeter-Knollen an

und sie blicken gerade auf ein ertragreiches Jahr zurück. Dass das Kartoffeljahr so gut war, liegt auch daran, dass es in dieser Saison kaum Drahtwürmer gab, erzählten Delleys uns am Telefon. Mit diesen kleinen, hungrigen Genossen konkurriert man nämlich auf dem Kartoffelfeld. In diesem Jahr war das Milieu wohl nicht so ihres. Oder sie hatten unter dem langen, trockenen Sommer 2018 gelitten. Ganz genau weiss man es nicht – aber sicher ist: Die Kartoffeln laden zum Geniessen ein.

Delleys bieten Fleisch an

Übrigens, auf dem Quellehof leben unter anderem auch Hühner, Schweine und Rinder. Gerade haben Delleys schlachten lassen und bieten nun feines Rind- und Kalbfleisch an. Auch Sie haben natürlich die Möglichkeit, davon zu bestellen: Es gibt Mischpakete oder Hackfleisch, Braten, Bratwürste ... die man sich einzeln bestellen kann. Wenn Sie sich für Fleisch aus artgerechter Demeter-Haltung interessieren, bitten wir Sie, sich direkt bei Delleys zu melden:

Simone & Vincent Delley

www.quellehof.ch

062 965 08 20

Ob Fleisch, heisse Maroni, Rüepli-Fenchel-Gemüse oder Kürbis: Wir wünschen Ihnen ...

... eine genussreiche, wohl gestärkte Woche und grüssen Sie herzlich
aus dem herbstlichen Thunstetten!
Gerhard Bühler für das ganze BioBouquet-Team

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Lauch und Spinat.

Herbstgenuss frisch aus Ihrem BioBouquet:



Maroni nach Belieben

So zubereitet:

Die Maroni zunächst 1 Stunde in kaltem Wasser einlegen.

Dann den Backofen auf 250° Grad vorheizen.

Die Maroni an der bauchigen Seite quer mit einem sehr scharfen Messer einschneiden.

Auf ein Blech eine Tasse Wasser stellen, die Maroni mit dem Schnitt nach oben auf das Blech legen und sofort in die Mitte des Backofens schieben.

Nach 20 Minuten einen tropfnassen Lappen über die Maroni legen.

Die Maroni weitere 10-15 Minuten garen (Achtung, aufpassen, dass der Lappen nicht brennt!)

Das Blech aus dem Ofen nehmen, den Lappen (Achtung, heiss!) nochmals tropfnass machen und 2-3 Minuten auf die heissen Maroni legen.

Maroni vom Blech nehmen, schälen und geniessen.



Rüebli trifft Fenchel: Ofengemüse Für 4 Portionen

Zutaten:

4 Rüebli

Olivenöl

2 Fenchel

Ggf. etwas Zitronensaft oder -abrieb

Salz, Pfeffer

So zubereitet:

Den Ofen auf 200° C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180° C) vorheizen.

Eine ofenfeste Form mit 1/2 TL Öl einfetten.

Die Rüebli und den Fenchel rüsten. Beides in dünne Scheiben schneiden.

Das Gemüse flach in die Form schichten und mit dem restlichen Öl bepinseln.

Ca. 15–20 Minuten im Ofen rösten, dabei ein- bis zweimal umrühren, bis das Gemüse goldbraun geröstet ist.

Mit Salz, Pfeffer und je nach Gusto mit Zitronensaft oder -abrieb verfeinern.



Noch ein Tipp zum Kürbis

Unser Kürbis «Oranger Knirps» hat eine Schale, die beim Kochen weich wird und zerfällt. Man muss ihn also nicht schälen, sondern höchstens verkorkte (hellbraune) Stellen ausschneiden und die Kerne herausnehmen.

In Würfel oder Scheiben geschnitten lässt der Kürbis sich einfach kochen, dünsten oder im Ofen garen und mit anderen Gemüsen kombinieren. Als Beilage macht er sich wunderbar zu Fleisch und Wild.