

Wir begrüßen das «Winter-Quartett»

Jeweils um diese Jahreszeit feiert das «Winter-Quartett» seinen Auftritt. Und wenn die vier dann so gemeinsam auf der «BioBouquet-Bühne» stehen, dann werden wir uns bewusst: Jetzt hat das Winterhalbjahr begonnen ...

Kürzere Tage ...

Still und heimlich ist es Mitte November geworden. Die Tage sind kurz und mancherorts hat der Nebel Einzug gehalten. Wenn die Sonne herauskommt, freuen wir uns besonders, ein paar ihrer Strahlen einzufangen und zu geniessen. Vielleicht waren auch Sie am vergangenen Wochenende spazieren, wandern oder Velo fahren? Mitten in diese Zeit fällt der Auftritt unseres «Winter-Quartetts» – doch wer sind die vier eigentlich? Die Rede ist von Meerrettich, Winterrettich, Portulak und Schwarzwurzeln.

... voller Power und Genuss

Die vier stammen aus Willisau, dem Seenland, Thunstetten und Galmiz – genau in dieser Reihenfolge. Jetzt, wo sie gemeinsam «auftreten», läuten sie das Winterhalbjahr ein. Passend dazu haben die vier viel Power und Genuss im Gepäck. Die Schwarzwurzeln werden dazu oft von der «Rüsten-Frage» begleitet. Gut, dass es da ein paar Tipps gibt.

Schwarzwurzeln rüsten mit ...

In den Milchröhren ihrer Wurzelrinde enthalten Schwarzwurzeln einen sehr klebrigen Milchsaft. Will man die Schwarzwurzeln rüsten, begegnet man ihm – und wie macht man das

am besten, dass es keine Flecken gibt und es möglichst einfach geht? Man kann Gummihandschuhe tragen, um die Kleidung zu schützen, wenn man die rohen Schwarzwurzeln rüstet. Am besten geht das unter fließendem Wasser. Legen Sie die geschälten Wurzeln sofort in Zitronen- oder Essigwasser, damit sie nicht braun werden.

... und ohne Handschuhe

Einfacher geht das Rüsten jedoch, wenn Sie die Schwarzwurzeln vor dem Schälen schwellen (ca. 30 Minuten). Die Haut löst sich im Anschluss relativ leicht und der Milchsaft stört nicht mehr. Jetzt können Sie die Schwarzwurzeln zum Beispiel mit einer Sauce Hollandaise oder Meerrettichquark geniessen.

Den Kürbis braucht man nicht zu schälen

Auch der Kürbis gehört zum Herbst und bleibt uns auch im gerade begonnenen Winterhalbjahr erhalten – vielleicht gibt es in dieser Woche eine feine Kürbissuppe? Übrigens, 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 herausschneiden und die Kerne herausnehmen. Nun wünschen wir Ihnen ...

... dass Sie in diesen Tagen auch immer wieder zu Ihrem Seelensommer vordringen können!
Herzliche Grüsse vom BioBouquet Team,
Gerhard Bühler

Fürs nächste BioBouquet planen wir voraussichtlich Karotten, Fenchel, Broccoli oder Federkohl.

Kräftigende Herbst-Küche aus Ihrem BioBouquet:



Hausgemachte Kürbissuppe

Für 6 Personen

Zutaten:

400 g Kürbis, gerüstet, in Stücke
geschnitten
1 kleines Rüebli, gerüstet, in Stücke
geschnitten
1 kleine Kartoffel, gerüstet, in Stücke
geschnitten
1 Zwiebel, gehackt

1 TL Curry
Butter zum Dämpfen
8 dl Gemüsebouillon
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.

Tipps:

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.