

# Kuchen einmal anders...

## Zubereitung

Kuchenteig in ein Rundblech legen. Kalettes® waschen, abtrocknen und der Länge nach halbieren. Kalettes® mit der Schnittstelle nach unten auf dem Kuchenboden verteilen. Speckwürfeli knusprig anbraten und auf dem mit Kalettes® belegten Kuchenboden gleichmässig verteilen. Eier, Rahm, Gruyère, Pfeffer und Muskatnuss in einer Schüssel gut verrühren. Sorgfältig über den Kalettes® und die Speckwürfeli verteilen.

# ... Quiche Kalettes®

## Backen

Ca. 20 Minuten bei 220 Grad, auf dem untersten Einschubfach des vorgeheizten Ofens backen. Die Quiche, weitere 20 Minuten bei 180 Grad, fertig backen.



DIE SCHWEIZ  
HEISST  
**Kalettes®**

WILLKOMMEN!

## Zutaten

- 1 Kuchenteig für Rundblech
- 3 Eier
- 5 dl Vollrahm
- 180 g Speckwürfeli
- 80 g Gruyère, fein gerieben
- 120 g Kalettes®
- ¼ Teelöffel Salz
- wenig Pfeffer
- 1 Messerspitze Muskat



Kalettes®



Weitere Rezepte unter:  
[www.kalettes.ch](http://www.kalettes.ch)



alt



neu



# Was sind Kalettes®?

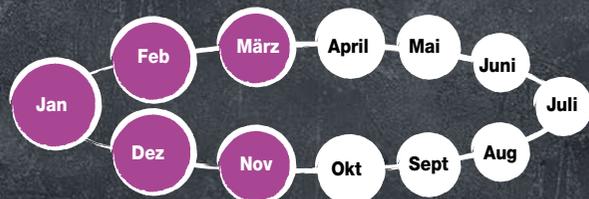
Kalettes® sind eine Kreuzung zwischen **Rosen- und Federkohl** und werden in der Schweiz seit **2013** angebaut. Dieses neuste Schweizer-Gemüse, lässt sich auf vielseitige Arten zubereiten: Nur waschen und ab in die Pfanne oder in den Mixer, denn **Kalettes® eignen sich gekocht wie auch roh für den Verzehr**.

Kalettes® überzeugen nicht nur geschmacklich, das Gemüse beinhaltet auch grosse Mengen an gesunden Nährstoffen und kann sogar als Superfood betitelt werden:

Kalettes® enthalten grosse Mengen an Ballaststoffen und Antioxidantien, Eisen, Vitamin A, B6, C und K. Im Vergleich zum Rosenkohl enthalten Kalettes die doppelte Menge an Vitamin B6, sowie die doppelte Menge an Vitamin C.

Und noch etwas zeichnet Kalettes® aus: das Gemüse wird nämlich dann frisch vom Feld geerntet, wenn alle andern Gemüse nur noch aus dem Lager kommen: von November bis Ende März.

## Saison



Kalettes® wurden in den ersten Jahren unter dem Namen Flower Sprout® verkauft. Seit der Saison 2017/18 heisst das Gemüse Kalettes®, damit es auf der ganzen Welt denselben Name hat.

# Wo werden Kalettes® angebaut?

Lorenz Gutknecht und Urs Johner haben Kalettes® entdeckt und in die Schweiz gebracht. 2013 konnten sie die ersten Verkaufsstellen probenhalber beliefern. Seither gedeiht nicht nur das Gemüse optimal auf den Feldern, auch die Nachfrage wächst ständig. Die Felder von Gutknecht und Johner liegen im Berner und Freiburger Seeland, zwischen dem Neuenburger-, Bieler- und Murtensee, genau in Ins (BE, Betrieb Gutknecht) und Kerzers (FR, Betrieb Johner).



Urs

Lorenz

*Johner & Gutknecht*