



Zutaten (4 Pers.)

Für den Salat:

4 Bund Rucola
1 Salatgurke
200 g Blaubeeren
250 g Brombeeren
180 g Feta
100 g Haselnüsse

Minz-Dressing:

5 EL Olivenöl
2 EL Limettensaft
1 EL Ahornsirup
1 kl. Bund Minze
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Rucola waschen und trocken schleudern. Beeren in ein Sieb geben und vorsichtig abspülen.

Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis Röstaromen entstehen.

Für das Dressing Minze abspülen und die schönsten Blättchen zum Servieren zurücklegen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Süße abschmecken.

Nun alle Zutaten auf einem großen Teller oder in einer Schüssel anrichten.



„Als ich des Suchens müde war,
erlernte ich das Finden.“
Friedrich Nietzsche

Liebe Kunden und Freunde des Cassenshofes!

Viel neues Leben bereichert gerade unseren Hofalltag. Im Mai wurde die kleine Clementine geboren, die sich prächtig entwickelt und bald zusammen mit ihren drei Geschwistern über den Hof tollten wird. Vor Kurzem ist auch eine junge Katze bei uns eingezogen. Sie ist die neue Partnerin für unseren Kater Herbert, die vorige wurde traurigerweise überfahren. Alle lieben die kleine Perle und wollen sie füttern, deshalb haben wir eine Liste aufgehängt, in der eingetragen wird, wenn sie gefüttert wurde, damit sie nicht irgendwann kugelrund wird...

Spannend auch: Wir haben ein neues Au-Pair-Mädchen, Unurtsetseg, eine junge Frau aus der Mongolei. Wir haben ja schon einige Nationalitäten auf unserem Hof, aber jemand aus diesem Kulturkreis – das ist neu für uns und erweitert wieder unseren Horizont. Ihre Eltern leben noch das traditionelle Leben der Nomaden, die mit ihrer Jurte über die Steppe ziehen und vor allem von ihren Tieren leben. Sie sind also Selbstversorger, die sich hauptsächlich von Fleisch ernähren.