



### Zutaten (für 2–3 Pers.)

#### Für die Pfannkuchen

100 g Buchweizenmehl  
1 Ei  
200 ml Milch/Pflanzendrink  
1 Prise Salz  
Butter/Öl zum Ausbacken

#### Für die Mascarpone-Creme

125 g Mascarpone  
100 g Schlagsahne  
1 EL Zucker oder Honig  
1 TL Vanillezucker

#### Für das Heidelberkompott

200 g Heidelbeeren (frisch  
oder TK)  
1 EL Zucker  
1 Spritzer Zitronensaft

### Zubereitung

**Pfannkuchen:** Buchweizenmehl, Ei, Milch und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Etwa 10 Minuten quellen lassen. In einer Pfanne etwas Butter oder Öl erhitzen und den Teig portionsweise zu dünnen Pfannkuchen ausbacken.

**Mascarpone-Creme:** Die Sahne mit Zucker und Vanillezucker halb steif schlagen. Mascarpone vorsichtig unterheben, bis eine cremige Masse entsteht.

**Heidelberkompott:** Heidelbeeren mit Zucker und Zitronensaft in einem kleinen Topf erhitzen. Kurz köcheln lassen, bis die Beeren Saft ziehen und leicht andicken.

**Anrichten:** Pfannkuchen aufrollen oder falten, mit Mascarpone-Creme füllen und mit warmem Heidelberkompott servieren.



## Liebe Kunden und Freunde des Cassenshofes!

Unsere Scheune ist nach der Getreideernte proppenvoll und wir konnten trotz der widrigen Bedingungen auch noch eine gute Qualität hereinholen. Besonders freut uns, dass unser Lerchenkorn Backqualität hat, denn hier haben wir inzwischen einen treuen Kundenkreis an Cafés und Restaurants, der unseren Weizen, Dinkel und Roggen mit dem Naturschutz-Mehrwert abnimmt, um daraus feine Gebäcke und Mehlspeisen zu zaubern.

Die abgeernteten Stoppelfelder werden bereits wieder für die nächste Saison vorbereitet. Dazu verteilen wir unseren Hühner trockenkot auf den Feldern, der sofort mit dem Grubber eingearbeitet wird, so dass keine Nährstoffe verlorengehen. Die bei der Ernte ausgefallenen und gekeimten Getreidekörner werden untergepflügt oder untergegrubbert. Alle Flächen werden regelmäßig einer Bodenanalyse unterzogen, mit der wir feststellen, wie der Boden mit Nährstoffen versorgt ist und was er noch braucht. So können wir gezielt düngen und es wer-

„Gewohnheiten sind wie geteerte Straßen – man kann gut darauf gehen, aber es wachsen keine Blumen auf ihnen.“

Unbekannt

# Jetzt frisch

## Genießen Sie die ersten Pfifferlinge der Saison!



den keine Nährstoffüberschüsse ausgewaschen. Bis Mitte Oktober drillen wir dann die Saat für das Wintergetreide in die vorbereiteten Flächen. Auch dabei werden wir wieder „Lerchenfenster“ als geschützten Lebensraum für die nächste Generation Feldlerchen aussparen und freuen uns schon auf ihr heiteres Gezwitscher im nächsten Jahr.

Freude bereiten uns auch unsere Biokartoffeln der Sorte Linda, die gerade aus der Erde geholt werden – es sind in diesem Jahr gute, gleichmäßige Knollen mit schöner Farbe geworden, die offenbar genug Regen abbekommen haben. Die aromatische und gut lagerfähige Heidekartoffel wird unseren Speiseplan bis in die kommende Spargelsaison hinein begleiten.

Die Hennen der neuen Rasse Lohmann Sandy, die im August unseren Watzumer Biohennenstall bezogen haben, entwickeln sich sehr gut. Sie sind etwas kräftiger und fressen etwas mehr als die braunen Hennen, dafür sollen sie mehr und länger Eier legen. Allmählich gibt es nach den kleinen Erstlingseiern nun auch die hellen cremefarbenen Eier in Normalgröße.

**TIPP** Erleben Sie den Zauber der Heide mit einer Wanderung zum **Sonnenaufgang** auf dem Wilseder Berg!

**HOFLADEN & CAFÉ INZMÜHLEN GEÖFFNET DO–SO, 9–17 UHR**

Schließlich begeistern uns auch wieder unsere Gänse, die sich zu prächtigen und vitalen Geschöpfen entwickelt haben. Sie sind jetzt voll durchgefiedert und wetterfest, so dass sie sich rund um die Uhr auf der Weide tummeln können. Auch unsere Gäste erfreuen sich am Anblick der munteren Tiere, die neugierig durch die Gegend schnattern und flattern und nach Herzenslust mit Wasser herumspritzen.

Die Heide-Hochsaison ist für uns eine schöne, aber auch turbulente Zeit mit vielen Besuchern. Mit unserem engagierten Hofladenteam, das wirklich toll zusammenarbeitet, macht diese Herausforderung aber wirklich Spaß. Unermüdlich wird in Küche, Hofladen und Café gewirbelt, um allen Gästen einen genussvollen Aufenthalt zu bereiten. Und auch wenn es voll ist, findet man hier immer ein schönes Plätzchen zum Entspannen bei Blaubeerkuchen, Buchweizen- oder Eierlikörtorte. Oder zu einem schönen Landfrühstück vor einer Wanderung in die bezaubernde Heide – Willkommen!

*Ihre Familie Voß und Familie Pelka*

