

# Lecker im Februar

## Cremige Kartoffelpfanne



NEUES VOM CASSENSHOF

Februar 2026

Land schmecken und erleben

### Zutaten

500 g kleine Butterkartoffeln  
(Drillinge)  
200 g grüne Bohnen  
250 g braune Champignons  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
½ TL geröstetes Paprikapulver  
1 TL helle Misopaste  
50 ml Weißwein  
200 ml Sahne zum Kochen  
1 TL Gemüsebrühpulver  
Muskatnuss, Pfeffer,  
ggf. etwas Salz  
2–3 Stängel frischer Dill

### Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen (Schale dranlassen), je nach Größe halbieren oder vierteln und in einem großen Topf mit Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, sodass sie noch leicht bissfest sind. Abgießen und abtropfen lassen.

Die Bohnen waschen, putzen und in einem kleinen Topf mit Salzwasser etwa 8–10 Minuten garen. Ebenfalls abgießen und gut abtropfen lassen. Währenddessen die Champignons vorsichtig säubern, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Den Backofen auf 200°C Grillfunktion vorheizen. Das Olivenöl in einer großen, ofenfesten Pfanne erhitzen und die Champignons darin kräftig anbraten. Nach 2–3 Minuten den Knoblauch

zugeben und etwa 1 Minute mitbraten. Die Sahne mit Weißwein, Paprikapulver, Mispaste und Gemüsebrühpulver glatt verrühren. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Kartoffeln und Bohnen zu den Champignons in die Pfanne geben, den Sahneguss angießen und vorsichtig vermengen. 3–4 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Muskatnuss, Pfeffer und ggf. etwas Salz abschmecken. Zum Schluss den Dill unterheben.

Die Pfanne vom Herd nehmen und für 2–3 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen, bis alles leicht gebräunt ist und die Sahne Blasen wirft.



### Liebe Kunden und Freunde des Cassenshofes!

Viele Menschen denken, Landwirte hätten im Winter mehr Zeit als während der Vegetationsperiode – das mag zutreffen für die Bauern, die keine Tiere halten. Für uns war der Januar wieder Hochsaison in Sachen Hennen-Umstellung. Drei Ställe in Watzum und Inzmühlen wurden nach dem Ausstallen der alten Hennen komplett gereinigt, der ganze Mull ausgefahren aus Sägespänen, Kot und Erde, die die Hennen hereingetragen haben. Dann werden die Volieren eingeschäumt, mit dem Hochdruckreiniger abgespritzt und anschließend desinfiziert. Zu guter Letzt sprühen wir die ganze Einrichtung zum Schutz vor Milben mit in Wasser gelöstem Silikat ein. Das ist eine ungiftige, rein physikalisch wirksame Schutz vor den kleinen Lästlingen, die erstaunlich wirksam ist – aber auch dafür sorgt, dass erstmal wieder alles wie von einem Mehlschleier bedeckt wirkt. Wenn alles auf diese Weise vorbereitet ist, werden die neu angelieferten Junghennen auf ihren Rollcontainern hereingefahren und behutsam

„Kindern erzählt man Geschichten,  
damit sie einschlafen.  
Erwachsenen erzählt man Geschichten,  
damit sie aufwachen.“

Ute Rudolph

# Jetzt frisch

## Die ersten farbenfrohen Frühblüher sind da



auf ihre Plätze im runderneuerten Stall gesetzt. Anschließend bringen wir wieder eine schöne Schicht Sägespäne aus. Das lieben die Hennen zum Scharren und macht die Atmosphäre gleich wärmer und gemütlicher. In Watzum experimentieren wir seit letztem Jahr mit einer anderen Hühnerrasse, die cremefarbene Eier legt. Bis jetzt sind wir ganz zufrieden, die Hennen sind gesund und robust und die Legeleistung ist gut, auch wenn die Eier ein bisschen kleiner sind. Allerdings sind die Tiere deutlich unruhiger als unsere entspannten braunen Hennen. Wir werden sie noch ein Jahr beobachten und dann entscheiden, ob wir weitere Ställe mit Hennen dieser Rasse belegen wollen.

In unserem Hofladen ist wieder Betrieb und wir freuen uns darüber, dass unser Frühstücksangebot gut angenommen wird. Unser kreatives Küchenteam hat sich wieder einige Neuerungen einfallen lassen. So experimentieren wir gerade bei den Suppen mit exotischeren Varianten, etwa asiatisch-würzig mit roten Linsen oder erprobten Kombinationen wie Sellerie-Birnen-Suppe oder Blumenkohl-Apfel-Suppe. Auch bei den Mar-

**TIPP** Erkunden Sie in Ruhe die im Winter **traumhaft verwunschene Heide**.

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

meladen gibt es phantasievolle Neuschöpfungen wie Orange-Quitte oder auch eine Orange-Lavendel-Kombination. Wir halten gerne Ausschau nach neuen Ideen und Trends, vor allem Martha, die Jüngste der mittleren Generation auf dem Cassenshof, die sich um den Bereich Social Media kümmert, liebt es, immer wieder neue kulinarische Kreationen zu entwickeln. Die neuen Rezepte werden dann im Team mit einer engagierten Mitarbeiterin unseres Küchenteams umgesetzt, das Ergebnis fotografiert und verkostet. Probieren Sie es gerne aus – entweder mit unseren Rezeptvorschlägen oder direkt in unserem Hofcafé! Und auch für die Liebhaber traditioneller Hausmannskost haben wir Leckeres im Angebot: Einkochten Grünkohl mit Kohlwurst. Regional und herzhaft, genau das Richtige für diese kalten Wintertage. Schauen Sie gerne mal rein!

*Ihre Familie Pelka  
und Familie Voß*

