



Zutaten (2 Pers.):

4 Eier
700 g Spinat
1 EL Butter
3–4 EL Sahne
Muskatnuss

Für die Soße:
125 g geraspelter Gruyère
1 EL Butter
1 EL Mehl
300 ml Milch
Salz, Pfeffer

Außerdem:
Butter für die Formen

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Spinat putzen, waschen und tropfnass in einen Topf geben. Erhitzen, bis der Spinat zusammenfällt. Danach auf einem Sieb abtropfen lassen, kräftig ausdrücken und kleinhacken. Zurück in den Topf geben und mit der Butter, Sahne und etwas geriebenem Muskat erhitzen. Alles in 4 gebutterte Auflaufschälchen füllen.

Für die Soße die Butter zerlassen. Das Mehl darin unter Rühren goldgelb anschwitzen. Die Milch nach und nach unterrühren und alles 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Vom Herd nehmen und etwa 2/3 des Käses unterrühren.

Die Eier nacheinander in einer Tasse aufschlagen, vorsichtig in kochendes Salzwasser gleiten lassen und 3–4 Minuten pochieren. Herausnehmen, abtropfen und je 1 Ei mittig in die mit Spinat gefüllten Förmchen geben. Die Soße darüber verteilen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 10 Minuten goldbraun backen.



Liebe Kunden und Freunde des Cassenshofes!

Der Frühling steht vor der Tür. Wir bereiten nun alles für die kommende Vegetationsperiode vor.

Ein wichtiger Baustein in der Vorbereitung ist die Düngung des Bodens. Dem Boden werden durch das Wachstum und die anschließende Ernte Nährstoffe entzogen. Diese Nährstoffe müssen dem Boden wieder zugeführt werden. Wir setzen als biologisch wirtschaftender Betrieb keinen synthetischen Dünger ein.

Humuswirtschaft und organische Düngung fördern die Bodenfruchtbarkeit und damit natürliche Prozesse, die gesunde Kulturpflanzen gedeihen lassen. Das Ziel ist, mit weitgehend geschlossenen Stoffkreisläufen zu arbeiten. Eine Methode, die Biobetriebe gerne einsetzen, ist die Gründüngung. Hierfür werden u. a. Leguminosen ausgesät, die gleich mehrere wichtige Funktionen für den Boden erfüllen. In ihren

Jetzt frisch

farbenprächtigste Tulpen und andere Blüenträume



Wurzelknöllchen findet eine Symbiose mit stickstofffixierenden Bakterien, den Rhizobien, statt. Diese Bakterien binden den molekularen Stickstoff und machen ihn für die Pflanzen als Ammoniak bzw. Ammonium verfügbar. Zu den Leguminosen gehören Lupinen, Erbsen, Ackerbohnen und Soja, aber auch verschiedene Kleearten und Luzerne. Die Gründüngung wird in den Boden eingearbeitet und bildet dann zusätzlich Humus für die Folgekultur. Ein weiterer Vorteil ist ein ausgeglichenes Bodenklima durch die Beschattung der Erdoberfläche. Die Erde wird durch die Pflanzen intensiv durchwurzelt und aufgelockert, dies wirkt einem Verkrusten und Verschlämmen des Bodens entgegen.

Eine weitere Möglichkeit, dem Boden Nährstoffe zuzuführen, sind organische Dünger. Hierzu zählen Gülle, Jauch, Mist oder Dung. Insgesamt ist es also ein gutes Stück Arbeit, bis der Acker für die kommende Kulturpflanzenart vorbereitet ist. Außerdem hat jede Pflanze etwas andere Vorlieben, wie sie den Boden gerne haben möchte. Unser Spargel liebt einen lockeren, gut durchwurzelbaren, humusreichen Boden.

TIPP Probieren Sie unsere **Brote**, die laufend frisch gebacken werden!

HOFLADEN & CAFÉ MO-SO, 8-18 UHR

In unserem Inzmühlener Hofladen backen wir ein neues Brot, von dem wir allesamt restlos begeistert sind. „Unser Schwarzes“ ist ein herrlich dunkles, saftiges Vollkornbrot. Ein weiteres Highlight sind die verschiedensten Bio-Öle der Ölmühle Solling, die wir in unseren Hofläden führen. Neben den Klassikern bieten wir hierbei auch Raritäten wie Distelöl, Mohnöl und Leinöl an. Nach dem kulinarischen Genuss regen die schönen Flaschen zu weiterer kreativer Verwendung an.

Im Büro unterstützt uns seit Februar Sophie Meinecke. Mit ihrer fröhlichen, aufgeschlossenen Art passt sie wunderbar in unser Team. Sie sorgt dafür, dass unsere Eier, unsere Kartoffeln und unser Spargel in weiteren Märkten zu kaufen sein werden.

Kommen Sie uns gern einmal besuchen und genießen sie einen entspannten Einkauf in unserem Hofladen. Bei uns macht Einkaufen Freude!

Ihre Familie Vofß



Unser Hofladen in Hamburg-Othmarschen: Cassens Hofläden • Waitzstraße 17 • 22607 Hamburg