



Zutaten (2 Port.):

- 1 kleiner Rotkohl (400 g)
- Salz
- 2 Orangen
- 3 El Weißweinessig
- Pfeffer
- 2 Tl flüssiger Honig
- 5 El Rapsöl
- 2 El Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, Kohl vierteln, den harten Strunk entfernen und die Viertel in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 Prise Salz vermengen und 5 Min. kräftig kneten (am besten mit Einweghandschuhen).

1 Orange so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Orange vierteln und in 1/2 cm dicke Stücke schneiden. 1 weitere Orange auspressen. 100 ml Saft mit 2–3 El Weißweinessig, Pfeffer, 1–2 Tl flüssigem Honig und 4–5 El Rapsöl verrühren. Rotkohl mit der Vinaigrette vermengen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Orangenstücke mit dem marinierten Rotkohl vermengen und evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

TIPP: Der Salat schmeckt am nächsten Tag fast noch besser.

Liebe Kunden und Freunde des Cassenshofes!

Nachdem der September uns noch so wunderbar mit Sonnentagen verwöhnt hat, nehmen wir es gerne hin, dass die Tage wieder kürzer werden und der Herbst nun langsam aber sicher Einzug hält. Und auch unser traditioneller Scheunenzauber in Inzmühlen steht schon wieder vor der Tür. Am 6. November laden wir Sie von 11–18 Uhr zu einem beschaulichen und abwechslungsreichen Tag zu uns auf den Hof ein.

Neben dem bekannten Repertoire hat unsere anspruchsvolle Jury von jungen Damen für Sie einige neue Anbieter für den beliebten Kunsthandwerkermarkt auserkoren. Hier finden sich gesammelte und liebevoll bearbeitete Schätze ebenso wie künstlerisch gestaltete Objekte, stilvolle Deko und eine Fülle schöner Geschenkideen.

Stimmungsvoll untermalt wird der Bummel durch Scheune und Pferdestall mit handgemachter Musik voll Heimatliebe von den Heidköstern.

„Tradition ist nicht die Anbetung der Asche, sondern die Weitergabe des Feuers.“
Gustav Mahler

Jetzt frisch

Kohl in seiner ganzen herzhaften Vielfalt



Wieder werden wir einige Gänse zubereiten, die frisch tranchiert werden. Schauen Sie mal einem echten Profi über die Schulter – dann gelingt der Festbraten mit Sicherheit. Als deftige Alternative lockt die Bratwurst, delikat offeriert sich die Karotten-Ingwer-Suppe. Rosmarin-Kartoffeln runden das Angebot ab. Winterliche Kuchengenüsse begleiten Kaffee und Tee und am ersten Glühwein kann man sich herrlich Leib und Seele wärmen.

Auch für die jüngsten Gäste haben wir uns wieder Vieles ausgedacht – vom Plätzchen-Backen im Pferdestall über einen Trettrecker-Parcours und andere Kinderspiele bis zur Hofplatzverschönerung mit Straßenmalkreide. So können die Eltern sich gemeinsam mit den Kindern vergnügen oder sich auch mal die Zeit nehmen, alleine über den Hof zu bummeln.

Unsere Gänse stehen auf diesem Fest im Mittelpunkt. Bei der Hofführung erfahren Sie viel Wissenswertes sowohl über die Gänse als auch über die heimische Jagd. Wir freuen uns darauf, vielen Interessierten an unserer Landwirtschaft einen rundum schönen und informativen Tag zu bereiten. Auch unser Hofladen hat natürlich geöffnet.

TIPP *Gans schön lecker!* – Nicht nur zum Martinstag, auch an einem entspannten Adventswochenende.

ACHTUNG – WINTERÖFFNUNGSZEITEN: HOFLADEN & CAFÉ MI-SO, 8–18 UHR

Bei dem wunderschönen Herbstwetter haben wir unsere Bio-Heidekartoffeln optimal aus der Erde gekriegt, sie belohnen uns wieder mit einem tollen Geschmack und sind mit ihrer goldgelben Farbe eine wahre Augenweide. Wir werden in diesem Jahr auch „Drillinge“, das ist die kleinste Größensortierung der Kartoffeln, in unseren Hofläden für Sie bereithalten. Die Spitzengastronomie hat die köstlichen Murmeln schon länger für sich entdeckt. Besonders mit Rosmarin oder einem leckeren Pesto sind sie einfach ein Genuss!

Ab dem 14.10. bündeln wir unsere Kräfte. Unser Hofladen wird am Montag und Dienstag geschlossen bleiben. Von Mittwoch bis Sonntag sind wir wie gewohnt von 8–18 Uhr für Sie da. Diese veränderten Öffnungszeiten gelten bis Anfang April. Wir haben also Winter- und Sommer-Öffnungszeiten. Bei Fragen oder für Ihre Gänsebestellung sind wir aber natürlich weiterhin jeden Tag zu erreichen und beraten Sie gerne zur richtigen Zubereitung.

Ihre Familie Vofß

