



Zutaten (4 Port.):

400 g Tomaten
40 g Datteln, ohne Stein
1/4 TI Zimtpulver
1/4 TI gem. Kreuzkümmel
Salz
150 g Instant-Couscous
4 El Olivenöl
Pfeffer
2 El Chardonnay-Essig (ersatzweise Weißweinessig)
4 Stiele glatte Petersilie

900 g Erbsen (ersatzweise 300 g TK-Erbsen)
500 g Prinzessbohnen
80 g Zwiebeln
1 kleine Knoblauchzehe
400 ml Gemüsefond
300 g griechischer Joghurt
1 geh. El Mehl
Chiliflocken
1 Bio-Limette
10 Stiele Minze
1 TI Schwarzkümmel-saat

Zubereitung:

Tomaten vierteln, entkernen und grob in Stücke schneiden. Datteln in feine Streifen schneiden.

250 ml Wasser mit Zimt, Kreuzkümmel und 1/2 TI Salz aufkochen. Couscous und 2 El Öl zugeben und bei ausgeschaltetem Herd zugedeckt 4 Minuten quellen lassen. Couscous mit Gabeln auflockern. Tomaten und Datteln untermischen. Couscous mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, fein schneiden und unter den Couscous heben. Abgedeckt beiseitestellen.

Erbsen aus den Schoten pülen. Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 3–5 Minuten garen, abgießen, abschrecken und im Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

Restliches Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Gemüsefond auffüllen und kurz aufkochen lassen. Joghurt und Mehl mit dem Schneebesen glattrühren, in den heißen Fond geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren mit dem Schneebesen kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Limette waschen, trocknen, die Schale fein abreiben und unterrühren. Bohnen und Erbsen zugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten leicht kochen lassen. Minzblätter abzupfen und grob schneiden. Die Hälfte der Minze zum Ragout geben und vorsichtig unterheben.

Erbsen-Bohnen-Ragout auf vorgewärmten Tellern mit dem Couscous anrichten. Mit der restlichen Minze und Schwarzkümmel bestreuen und sofort servieren.

Liebe Kunden und Freunde des Cassenshofes!

Unser neuer Bio-Legehennen-Stall nimmt langsam Formen an. Von außen betrachtet, ändert sich jetzt nicht mehr viel. Der Stall steht und sieht fertig aus. Jetzt entsteht das Herzstück des Stalls – die Inneneinrichtung. In die bisher leere Halle mit einem schieren Boden und akkuraten Wänden wird jetzt die Voliere gestellt. Diese ist wie ein offenes Regal gestaltet. In den Regalfächern finden sich unterschiedliche Bereiche, in denen die Hühner ihren Vorlieben nachgehen können. Da sind Futterbahnen, die das Futter transportieren, Tränkenippel, die spielerisch das Huhn zur Wasseraufnahme animieren und Sitzstangen, auf die die Hennen nachts oder für eine Siesta tagsüber aufbaumen können.

Das Zentrum der Voliere ist das Nest. In dieses können die Hennen sich gemütlich zur Eiablage zurückziehen. Geschützt vor neugierigen Blicken und aufdringlichen Artgenossen hat jede Henne hier alle Zeit der Welt, um ihr Ei des Tages zu legen.



„Narren hasten,
Kluge warten,
Weise gehen in den Garten.“
Tagore

Jetzt frisch

Erbsen und Bohnen - im Team besonders delikates



Ende August werden die Junghennen einziehen. Bis dahin ist alles streng getaktet, sodass pünktlich zum Einzug der Hennen alles fertig ist. Die Hühner wachsen bereits seit Wochen heran und möchten vor dem Start des Eierlegens natürlich noch Zeit haben, sich an den neuen Stall zu gewöhnen. Das Grünland hat sich trotz der Trockenheit recht gut entwickelt und wartet bereits auf den ersten Ausflug der jungen Damen.

Wir haben es dieses Jahr entgegen der Tradition nicht geschafft, die Spargelzeit bis Johanni am 24.06. laufen zu lassen. Der Spargel hat durch die hohen Temperaturen im Mai so sehr Gas gegeben, das am Ende einfach die Luft raus war. Es kam kaum noch Ertrag vom Feld, sodass wir uns entschieden haben, die Spargelpflanzen jetzt wachsen zu lassen, damit sie neue Energie sammeln können. Gerne hätten wir die Saison verlängert, denn in diesem Jahr war bis zuletzt die Spargel-Nachfrage riesig! In anderen Jahren nimmt häufig ab Anfang Juni der Spargel-Appetit ab, da es dann auch so viele andere Gemüsesorten gibt. Warum der Spargel in diesem Jahr ein solcher Dauerbrenner war, wissen wir zwar nicht, aber freuen uns natürlich darüber.

TIPP *Früchte im Eiswürfel – die kühle Frische im Glas ist auch ein Augenschmaus!*

HOFLADEN & CAFÉ GEÖFFNET: MO-SO, 8-18 UHR

Unsere zwei Gänsegruppen sind im Mai bzw. Juni bei uns im Alter von einem Tag eingezogen. Der Alters-Unterschied von drei Wochen macht uns immer wieder deutlich, wie schnell die kleinen Gössel groß werden. Gefühlt verdoppeln sie alle zwei Wochen ihre Größe und wir sind gespannt auf ihre weitere Entwicklung. Schon jetzt freuen wir uns auf das prächtige weiße Gefieder, das stolze Geschnatter und den imposanten Flügelaufschlag. Schon früh haben wir die Gänse an Gras gewöhnt. Bereits in den ersten Tagen haben sie frisch gemähtes Gras bekommen, damit der Magen sich neben dem Getreide auch an dieses Futter gewöhnt. Jetzt auf der Wiese kann man sehen, mit welcher Lust die Gänse selbst das frische Gras abweiden.

Im Hofladen genießen wir jetzt die Gelegenheit, nach der Spargelzeit einmal durchzuatmen, bevor die Heideblüte beginnt. Besuchen Sie uns gern, wenn Sie die ruhigeren Tage des Sommers genießen wollen – mit unseren köstlichen Kuchen und Torten an schönen schattigen Plätzen unter den Eichen.

Ihre Familie Voß und Familie Pelka

