

Gebratener grüner Spargelsalat

mit Erdbeeren & Minze-Pistazien-Pesto

Zutaten (für 4 Pers.)

Für den Salat:

500 g grüner Spargel
200 g Erdbeeren
150 g Feta
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamico-Essig
Salz & Pfeffer

Für das Minze-Pistazien-Pesto:

1 Bund frische Minze (ca. 30 g)
40 g Pistazien (ungesalzen, geschält)
50 ml Olivenöl (plus etwas mehr zum Anpassen der Konsistenz)
etwas Ahornsirup
1 Spritzer Zitronensaft
Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Pesto vorbereiten: Die Minzblätter von den Stielen zupfen. Minze und Pistazien mit Olivenöl pürieren, bis ein cremiges Pesto entsteht. Mit Zitronensaft, Ahornsirup Salz und Pfeffer abschmecken. Falls nötig, etwas mehr Olivenöl für eine geschmeidigere Konsistenz zugeben.

2. Spargel braten: Spargel am unteren Ende schälen und holzige Stellen entfernen. Spargelstangen in ca. 3–4 cm lange Stücke schneiden. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Spargel bei mittlerer bis hoher Hitze 5–7 Minuten braten, bis er leicht gebräunt und bissfest ist. Mit Balsamico-Essig ablöschen, kurz durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Salat anrichten: Den gebratenen Spargel auf einer Platte oder auf Tellern verteilen. Erdbeeren in Scheiben schneiden und großzügig auf dem Spargel verteilen. Feta darüber bröseln. Das Minze-Pistazien-Pesto löffelweise darüber geben.

4. Servieren: Optional mit ein paar extra Pistazien und frischen Minzblättchen garnieren. Sofort servieren und genießen

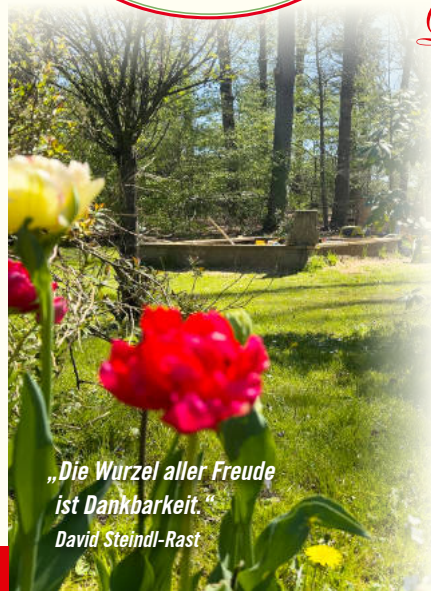


Land schmecken und erleben

Liebe Kunden und Freunde des Cassenshofes!

Wie erwartet hat das warme Frühjahr uns einen frühen Start der Spargelsaison beschert. Dank der Folientunnel war sogar der erste Grünspargel bereits zu Ostern da. Diese aromatische und vitalstoffreiche Sorte gewinnt immer mehr Liebhaber, so dass der weiße Spargel immer mehr Anbauflächen an seinen grünen Kompagnon abtreten muss. Die Ernte ist bei diesem überirdisch wachsenden Spargel einfacher als bei den weißen Sprossen – er muss nur an der Erdoberfläche abgeschnitten werden. Für den Grünspargel haben wir inzwischen auch eine Sortiermaschine, die den Durchmesser der Stangen misst und sie entsprechend in verschiedene Kisten ablegt.

Nach Ostern haben wir wieder einen neuen Belegungsturnus in einem unserer Inzuchtställe Hühnerställe. Die alten Hennen wurden ausgestallt, jetzt wird der Stall gereinigt und mit neuen Junghennen belegt. Die 17 Wochen alten Damen haben etwa zwei Wochen, um sich einzugewöhnen und auf ihr legereifes Gewicht zu kommen. Wenn an-



„Die Wurzel aller Freude ist Dankbarkeit.“
David Steindl-Rast

Jetzt frisch

Maiwonnen mit frischem Spargel und Rhabarber



nähernd alle soweit sind, starten wir das Lichtprogramm, mit dem wir längere Tage simulieren, so dass alle gleichzeitig mit dem Legen beginnen. Ab Ende Mai haben wir dann wieder die beliebten S-Eier im Angebot.

Für Kinder ist dieses Geschehen besonders spannend, wie wir gerade wieder auf einem Zukunftstag mit vier Schülern und Schülerinnen zwischen 12 und 16 Jahren erlebt haben. Sie staunen darüber, nach welchen Mustern der biologische Rhythmus funktioniert und dass wir mit einem so einfachen Mittel Einfluss auf die Legetätigkeit der Hennen ausüben können, ohne den Tieren zu schaden. Wir erklären ihnen alle Stationen zwischen Legenest und Eiersortieranlage und freuen uns, dass sich die Mädels und Jungs ebenso für die Technik wie für die Tiere interessieren und entzückt sind, dass man die Hennen einfach auf den Arm nehmen kann. Am Ende verlassen sie uns mit einem vertieften Verständnis, was alles dafür nötig ist, um jeden Tag ein solch leckeres kleines Wunderwerk zu produzieren, das wiederum Ausgangsbasis ist für eine große Bandbreite an Nahrungsmitteln, die wir täglich zu uns nehmen.

TIPP Schälen Sie beim **Grünspargel** nur das untere Drittel – der obere Teil ist zart und gehaltvoll

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

In diesem Jahr haben wir auf unseren Watzumer Flächen neben Getreide und Zuckerrüben auch viel Erbsen angebaut. Das ist in der Fruchtfolge gut für den Boden, weil er gelockert wird und die Leguminose über ihre Knöllchenbakterien Stickstoff im Boden anreichert. Dieser ist dann Dünger für die nächste Frucht, die auf der Fläche angebaut wird. Die Erbsen werden von Nordzucker abgenommen, die eigentlich ein Werk zur Herstellung von Erbsenprotein aufbauen wollten. Nun hat Trumps Zollpolitik dem Projekt einen Strich durch die Rechnung gemacht, weil der europäische Markt nun von Erbsen aus China geflutet wird. Für dieses Jahr gilt glücklicherweise noch unser Anbauvertrag. Was wohl das nächste Jahr bringt?

Einstweilen genießen wir mit Ihnen wieder die anbrechende Kaffeegartenzeit mit vielen idyllischen Sitzplätzen inmitten von bunten Frühlingsblumen. Fruchtige Kuchen und Torten mit der frischen Beerenfülle des Wonnemonats Mai locken zu einer Genießerpause. Herzlich willkommen!

Ihre Familie Voß und Familie Pelka

