Lecker im November

Grünkohl-Pasta mit Zitrone und Chili



Zutaten

400 g Spaghetti
500 g frischer Grünkohl
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
4 EL Olivenöl
200 ml Sahne
½ Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)
1 TL Gemüsebrühepulver
40 g Pinienkerne
50 g frisch ger. Parmesan
Salz u. frisch gem. Pfeffer
Optional: etwas Chiliflocken

Zubereitung

Den Grünkohl gründlich waschen, von den festen Stielen befreien und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote in dünne Ringe schneiden. Für eine mildere Variante vorher die Kerne entfernen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.

Die Spaghetti in reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen. Vor dem Abgießen eine Tasse Nudelwasser auffangen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Grünkohl darin einige Minuten anbraten, bis er etwas zusammenfällt. Schalotten, Knoblauch und Chili dazugeben und alles bei mittlerer Hitze weiterdünsten, bis sich die Aromen entfalten.

Den Grünkohl mit dem Zitronensaft verfeinern. Anschließend die Sahne und das Gemüsebrühepulver hinzufügen und alles gut verrühren. Etwas Zitronenabrieb dazugeben und die Sauce einige Minuten sanft köcheln lassen. Mit Pfeffer und bei Bedarf etwas Salz oder Chiliflocken abschmecken.

Die gekochten Spaghetti direkt in die Pfanne geben und gründlich mit der cremigen Grünkohlsauce vermischen. Nach und nach etwas Nudelwasser hinzufügen, bis die Sauce schön geschmeidig ist und sich gleichmäßig um die Pasta legt.

Die Grünkohl-Pasta auf Tellern verteilen und großzügig mit den gerösteten Pinienkernen und frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Guten Appetit!

Cassenshof • Im Seevegrund 2 • 21256 Inzmühlen • Telefon 04188-656 • www.cassenshof.de

NEUES VOM CASSENSHOF November 2026

Land schmecken und erleben

„Frag nicht, was die Welt braucht. Frag, was dich lebendig macht, und geh dem nach. Denn was die Welt braucht, sind Menschen, die lebendig geworden sind.“
Howard Thurman



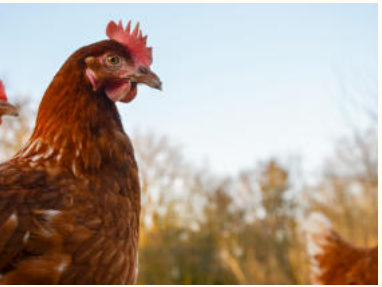
Liebe Kunden und Freunde des Cassenshofes!

Die letzten Wochen des Jahres vergehen für uns immer wie im Fluge. Wir beginnen jetzt mit den ersten Gänseschlachtungen. Gerade zum Ende der Mast ist es gut, wenn das Wetter nochmal richtig kalt wird. Dann fressen die Gänse mehr und bekommen nochmal ordentlich was auf die Rippen.

In diesem Jahr halten uns dazu auch mehrere Zertifizierungen auf Trab. Wir werden in der Landwirtschaft immer wieder durch unabhängige Kontrollstellen überprüft. Diesen Kontrollen unterziehen wir uns größtenteils freiwillig. Wir organisieren unseren Betrieb so, dass eine Kontrolle nur einen minimalen Vorbereitungsaufwand mit sich bringt. Unser Ziel ist es, dass alle Unterlagen und Prozesse zu jedem Zeitpunkt überprüfbar sind. Dennoch nehmen die Zertifizierungen sehr viel Zeit in Anspruch. Teilweise gehen diese Termine über mehrere Tage und dabei wird der ganze Betrieb auf den Kopf gestellt. Das ist immer wieder eine große Kraftanstrengung und bedeutet, dass

Jetzt frisch

Leckere Kekse aus der Hofküche





alles nicht nur korrekt, sondern auch korrekt dokumentiert sein muss. Wir sehen diese Zertifizierungen auch als betriebsinternes Controlling und betrachten unseren Betrieb am Tag der Prüfung durch eine andere Brille. Wir sind streng mit uns, manchmal strenger als der Prüfer. Dennoch sind wir nach jeder erfolgreichen Prüfung froh, es hinter uns zu haben.

Jetzt zum Jahresende steigt auch die Gefahr der Vogelgrippe wieder rasant an. Wir haben unsere sogenannten „Biosicherheitsmaßnahmen" wieder hochgefahren und sind sehr sensibilisiert. Jeder Tag, an dem unser Geflügel ins Freiland darf, ist im Regelfall für uns und unsere Tiere ein guter Tag. Wir hoffen sehr, dass wir in diesem Jahr gut durch diese Zeit kommen.

Bei all diesen kraftzehrenden Herausforderungen sind wir dennoch immer wieder glücklich und dankbar, eng mit der Natur zusammenzuarbeiten, die uns das Tempo und die Regeln vorgibt. Und dass wir jetzt auch allmählich in die ruhigere Phase des Winters eintauchen können.

TIPP *Bestellen Sie Ihre **Weihnachtsgans** oder **Ente** jetzt vor unter Tel. 04188-899640*

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

Das Leben verlagert sich mehr nach innen. Wir verwöhnen in unserem Hofladen und unser Hofcafé die Gäste mit einem Frühstück und selbstgebackenen Kuchen, Torten und Waffeln. Bereits ab Anfang November lassen wir es vorweihnachtlich angehen. Im Schein der Kerzen, beim Duft von Tannenzweigen und Gebäck kommt schnell stimmungsvolle Gemütlichkeit auf. Dazu laden wir Sie herzlich ein.

Im Dezember bieten wir auch wieder unser beliebtes Adventsfrühstück unter dem Tannenwald an. In dieser zauberhaften Atmosphäre lässt sich für ein paar entspannte Stunden all das Schöne genießen, was wir haben und auftanken für alles, was uns im Alltag ruft und braucht. Reservieren Sie dafür gerne einen Platz unter 04188-899640. Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Familie Pelka
und Familie Voß



