



### Zutaten für 4 Personen:    Zubereitung (ca. 60 min.):

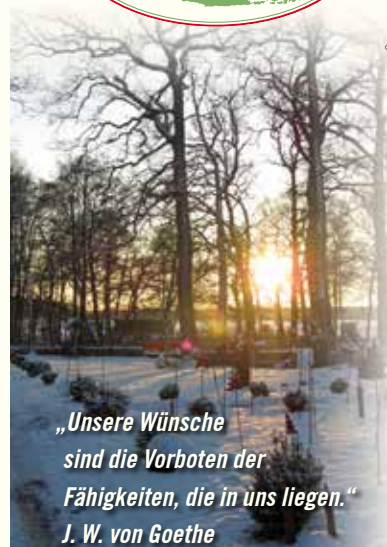
4 Schalotten oder  
2 kleine Gemüsezwiebeln  
1 kg Rote Bete  
6 cl Walnussöl  
4 cl Himbeeressig  
400 ml Gemüsebrühe  
400 ml Rote Bete Saft  
Salz, Pfeffer  
Kümmel  
Petersilie

1. Rote Bete waschen. Wasser mit Salz, Kümmel und Petersilie aufkochen. Rote Bete hinzufügen und weich kochen. Rote Bete herausnehmen und auskühlen lassen.

2. Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten putzen, klein schneiden und mit der Roten Bete im Walnussöl in der Pfanne farblos anschwitzen.

3. Mit Himbeeressig ablöschen. Dann mit der Geflügelbrühe und dem Rote Bete Saft auffüllen und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Suppe mit dem Pürierstab oder Standmixer pürieren und durch ein Spitzsieb passieren.



„Unsere Wünsche  
sind die Vorboten der  
Fähigkeiten, die in uns liegen.“  
J. W. von Goethe

### Liebe Kunden und Freunde des Cassenshofes!

Dass der Winter uns dieses Mal zeitigen Schnee beschert hat, freut sicher nicht nur die Rodler und Skifahrer. Für den Ackerboden ist die Schneedecke gut, weil sie den Boden darunter vor allzu heftigem Frost schützt. Die noch kleinen Pflänzchen des Wintergetreides kommen so gut durch die kalte Jahreszeit. Das Spargelkraut ist mit dem Frost abgestorben und hat sich wie eine Schutzschicht auf die Dämme gelegt. Nach und nach verrottet es und dient den neuen Spargeltrieben im Frühjahr als Dünger.

Der Frost hat aber auch seine guten Seiten. Er dezimiert Krankheiten und Schädlinge im Boden und die Eiskristalle brechen Erdklumpen auf und lockern auf diese Weise die Erde.

Wenn es sehr kalt ist und der Schnee hoch liegt, füttern wir auch das Wild. Normalerweise jedoch kommen Rehe, Hirsche und Wildschweine gut selbst über den Winter.

# Jetzt frisch

## Die ersten Frühblüher für die Fensterbank



*Jetzt, wo die Tage länger werden, warten wir schon wieder auf das Erwachen der Natur. Rührt sich schon was im Boden ...? So richtig in die Gänge kommen das Bodenleben und Pflanzenwachstum aber erst im März. Geduld ...!*

*Da tut es der Seele gut, schon jetzt ein paar Frühlingsgefühle ins Haus zu holen. In unserem Hofladen finden Sie wunderschöne Amaryllis oder frische Tulpen für die Vase. Zwischen Nüssen, Klementinen und Granatäpfeln blühen auch schon wieder bunte Primelstöckchen.*

*Unsere Junghennen haben sich gut eingelebt und ihre Eier werden allmählich immer größer. Dies führt bei einigen unserer motivierten Mitarbeiterinnen zu XXL-Eiern, die besonders am Anfang gelegentlich mit zwei Eidottern beglücken. Dies liegt am noch schwankenden Hormonhaushalt der Junghennen, den älteren Hennen passiert dieser Fauxpas nicht mehr. Aber solange die Hühner noch das richtige Verhältnis zwischen Eigröße und Dotter finden, genießen wir diese besonderen Eier sehr.*

**TIPP** Stecken Sie jetzt noch Tulpenzwiebeln in die Erde – für eine bunte Augenweide im Frühjahr!

**HOFLADEN & CAFÉ MO–SO, 8–18 UHR**



*Für das neue Jahr stecken wir voller Tatendrang. Wir Kinder werden nun einige langgehegte Ideen in Angriff nehmen. Wir wollen uns nicht auf den Lorbeeren unserer Eltern ausruhen, sondern planen, das Sortiment zu erweitern. Was genau das sein wird, soll an dieser Stelle aber noch nicht verraten werden. Auf jeden Fall steckt der Wunsch dahinter, Ihnen noch mehr gute Dinge aus eigener Produktion anbieten zu können.*

*Ihre Familie Vof*

