



### Zutaten (4 Portionen):

12 große Kartoffeln  
3 Zwiebeln  
8 EL Mehl  
2 Eier  
Salz und Pfeffer  
Öl

### Zubereitung:

Kartoffeln auf der großen Reibe reiben, mit viel Salz und wenig Pfeffer würzen. Eier und gewürfelte Zwiebeln dazugeben. Mit soviel Mehl bestäuben, dass die Kartoffelmasse bedeckt ist (kann mehr oder weniger als 8 EL sein). Alles ordentlich miteinander verrühren.

Portionsweise Reibekuchen ausbacken (müssen in Öl schwimmen), auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Dazu schmeckt wahlweise ein bunter Salat oder Apfelmus. Guten Appetit!



„Man muss etwas Neues machen,  
um etwas Neues zu sehen.“  
Georg Christoph Lichtenberg

### Liebe Kunden und Freunde des Cassenshofes!

Ein neues Jahr beginnt. Wir sind voller Vorfreude auf alles, was vor uns liegt. Viele Ideen spuken in unserem Kopf herum und bisher wissen wir noch nicht, welche davon wir zuerst umsetzen können. Aber auch der Alltag hält uns ganz schön auf Trab. Jetzt im Januar ist es ein wenig ruhiger und wir beginnen mit der Planung der Spargelzeit. An so vieles ist hierbei zu denken. Anhand der Wetterlage im Januar lassen sich erste vage Prognosen über die Spargelernte abgeben.

Unseren Hühnern geht es blendend. Die Tage im Stall haben ihnen nicht geschadet, da wir für reichlich Beschäftigung gesorgt haben. Wassergefüllte Flaschen baumeln im Stall von der Decke und werden von den neugierig dagegen pickenden Hühnern zum Schwingen gebracht. Ausgediente Einweg-Overalls laden zum Verstecken und Durchflattern ein und Picksteine schmecken gut und sorgen für einen natürlichen Abrieb des Schnabels. All das machen wir, da Hühner von

# Jetzt frisch

## *Kartoffeln, die durch Vielseitigkeit überzeugen*



*Natur aus nicht immer freundlich miteinander umgehen. Ein schwaches Tier wird nicht in Frieden gelassen, sondern auch mal von den Artgenossen gepickt. Dies ist nicht schön mit anzusehen. Um dieses Verhalten zu vermeiden, müssen wir kreativ werden. Auch das optimale, leicht gedämpfte Licht und Futter mit einem ausgewogenen Verhältnis von kleinen und großen Bestandteilen sorgen dafür, dass unsere Hennen ausgeglichen sind.*

*Ehrlicherweise muss man sogar sagen, dass unsere Hühner gesünder sind, wenn sie nicht auf die Wiese dürfen. So kommen sie nicht in Kontakt mit Matsch, Schlamm und Sand, den sie z.B. wegen der Gefahr von Wurmbefall nicht fressen sollten. Natürlich stärkt das Leben an der frischen Natur die Abwehrkräfte, aber unsere Hennen mit guten Abwehrkräften profitieren auch davon, wenn all diese Umweltreize mal ausgeschaltet sind. Dennoch sind wir auch froh, wenn unsere Hühner wieder auf die Wiese dürfen, um ihre natürlichen Vorlieben wie sandbaden und Insekten jagen auszuleben. Den Eiern merkt man einen Unterschied momentan nicht an, da das Angebot von frischem Grün sich im Moment auf der Wiese in Grenzen hält.*

**TIPP** Schon mal **Kartoffelkuchen** probiert? – Fragen Sie danach in unserem Hofladen.

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

*Jetzt ist die typische Zeit des Lagergemüses – Kartoffeln, Rote Bete, Steckrüben und Kohl in allen Varianten. Bis der erste frische Spargel kommt, können wir das deftige heimische Wintergemüse in seiner Vielfalt genießen. Als Suppe, roh oder gekocht oder aufregend kombiniert. Die Bio-Kartoffeln von unserem Hof aus der Heide sind hierbei eine herrliche Ergänzung. Sie können die Hauptrolle spielen oder anderen Gemüsen den Vortritt lassen.*

*Unsere Kartoffeln werden in der Scheune in großen Holzkisten gelagert. Bei rund 8° C und völliger Dunkelheit halten sie bis ins Frühjahr hinein. Jetzt im Winter wird eine große Kiste nach der anderen noch mal sortiert und dann abgebeutelt. Ein wirklich regionales Produkt, das fast immer Saison hat. Lassen Sie sich von seinen vielfältigen kulinarischen Möglichkeiten begeistern! Und um unsere Kartoffeln mal wieder die Hauptrolle spielen zu lassen, haben wir ein herrlich einfaches Kartoffel-Puffer-Rezept für Sie. Lassen Sie es sich schmecken!*

*Ihre Familie Vofß*

