



Zutaten (4 Port.)

2 Butternusskürbisse
(klein – ca. 800 g)
8 El Olivenöl
Salz
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 rote Paprikaschoten
2 Zucchini
400 g Tomaten
1 Tl Zucker
2 Tl Tomatenmark
2 Tl Oregano
Pfeffer
6 Stiele Petersilie
200 g Feta

Zubereitung

Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Die Kürbisse längs halbieren und entkernen. Mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Schnittflächen mit 1 El Öl beträufeln und salzen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 45 Min. garen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Paprika, Zucchini und Tomaten putzen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit 2 El Öl glasig braten. Paprika und Zucchini zugeben und 3 Min. mitbraten, mit Salz und Zucker würzen. Tomatenmark kurz mitbraten. Tomaten, Oregano und 100 ml Wasser zugeben, erhitzen und zugedeckt 5 Min. bei mittlerer Hitze schmoren. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken. Kürbis aus dem Ofen nehmen und auf Teller geben. Mit dem Gemüse-ragout füllen. Feta zerbröseln und mit der Petersilie darüberstreuen. Mit 1 El Olivenöl beträufeln.



Liebe Kunden und Freunde des Cassenshofes!

Mit den Kartoffeln haben wir jetzt unsere vorletzte Frucht vom Feld geerntet. Wir sind mit der Ernte sehr zufrieden. In diesem Jahr hatten wir genug Regen zur richtigen Zeit. Das Ergebnis sind gleichmäßige Knollen, die weder zu klein noch zu groß sind. Die Ernte ist bei den Kartoffeln zum Glück recht entspannt. Wir haben dafür ein Zeitfenster von 2–3 Wochen. Regnet es, können wir guten Gewissens auch mal eine Pause machen. Unser einreihiger Kartoffelroder ist bereits etwas in die Jahre gekommen und streikt manchmal mitten in der Ernte, aber mit tatkräftiger Unterstützung unserer patenten polnischen und rumänischen Mitarbeiter bekommen wir die Maschine bisher immer wieder fit.

Unsere Gänse sind jetzt schon zu stattlicher Größe herangewachsen. Je kälter es ist, desto mehr legen sie an Gewicht zu. Bei Wärme sind die Gänse relativ träge und haben auch wenig Lust zu fressen. Jetzt haben sie etwa ein Gewicht von 6 kg. Dies entspricht einem Schlacht-

„Je mehr man liebt,
umso tätiger wird man sein.“

Vincent van Gogh

Jetzt frisch

Kürbisse in allen Farben, Formen und Geschmäckern



gewicht von knapp drei Kilo. Bisher hat der Fuchs uns zum Glück verschont. Unsere Herde ist durch einen Stromzaun aber auch gut gesichert. Der Zaun ist tief eingegraben und oberirdisch 1,8 Meter hoch; auf halber Höhe und oben verläuft ein Stromdraht. Das hilft auch gegen den Wolf, der bei uns in der Region immer mal wieder gesichtet wird.

Jetzt im Oktober stallen wir schon die zweite Herde Bio-Hennen ein, deren gleichzeitig geschlüpfte Brüder mit aufgezogen wurden. Die Eier dieser Hennen sind auf der Verpackung mit dem Hinweis „mit Henne und Hahn“ versehen. Haben Sie diese Eier schon im Regal entdeckt? Im Laufe eines Jahres werden wir alle Bio-Eier auf diese Art der Produktion umstellen. Die Hähne werden derzeit durch unseren Junghennen-Lieferanten gemästet, der dafür passende Ställe hat. Leider ist die Nachfrage nach dem Fleisch dieser Hähne noch sehr verhalten, da sie so anders gebaut sind, als wir es von den klassischen Masthähnchen kennen. Die Hähne setzen nur schlecht und langsam Fleisch an, haben wenig Brust und Keule und das Fleisch löst sich relativ schlecht vom Knochen. Dennoch wollen wir

TIPP Am Wochenende gibt es wieder Cafébetrieb und Frühstück in unserem stilvollen **Pferdestall!**

HOFLADEN, CAFÉ UND KAFFEEGARTEN GEÖFFNET MO-SO, 8-18 UHR

das Fleisch dieser Hähne selbst vermarkten, sodass es nicht als Restprodukt auf anderen Kontinenten landen muss und dort heimische Märkte zerstört. Allerdings ist es eine solche Menge, dass wir es nicht einfach in unserer Hofküche im Hühnerfrikassee einsetzen können. Das Thema wird uns also noch weiter beschäftigen.

Seit der Corona-Zeit haben wir immer mehr Besucher bei uns auf dem Hof. Dies liegt sicherlich zum einen daran, dass sich viele mehr Zeit für eine bewusste Ernährung nehmen. Zum anderen ist auch unser Platzangebot attraktiv. Bei uns auf dem Hof in Inzmühlen ist so viel Raum, dass Besucher sich gut verteilen können und jeder ein ungestörtes Plätzchen findet. Gleichzeitig ist unser Hof mit Spielplatz, Trettreckern, Kreativhaus und Hühnerfüttern ein schöner Erlebnisraum für Familien. Wir freuen uns, wenn Sie und Ihre Kinder bei uns Freude und Entspannung tanken können!

Ihre Familie Voß und Familie Pelka



Cassenshof • Watzumer Landeier • Familie Pelka • 38170 Watzum