

### Zutaten (für 6 Pers.)

- 1 Gans (küchenfertig)
- 2 Zwiebeln
- 2 Stangen Sellerie
- 3 Äpfel
- 5 Karotten
- 500 Milliliter Brühe
- Salz, Pfeffer
- Thymian
- Salbei

### Zubereitung

Die Innereien entfernen und die Gans von außen und innen gut waschen und salzen. In einen Bräter oder eine tiefe Auflaufform legen.

Zwiebeln abziehen und würfeln. Sellerie in Scheiben schneiden, Äpfel entkernen und klein schneiden, Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Salbei würzen.

Die Gans mit dem Gemüse stopfen und die Öffnung mit Rouladennadeln und Küchengarn verschließen. Den Boden etwa 2 cm mit Brühe und Gemüse, das ggf. übrig geblieben ist, bedecken.

Die Gans mit dem Bauch nach oben in den Bräter legen und im vorgeheizten Backofen eine Stunde bei 220 Grad garen. Anschließend den Ofen auf 80 Grad herunterstellen und die Gans bei Niedrigtemperatur etwa 7–8 Stunden schmoren. Eventuell zwischendurch Flüssigkeit nachgießen, damit das Fleisch saftig bleibt.

Vor dem Servieren die Füllung aus der Gans nehmen und als Beilage reichen. Dazu passen Salzkartoffeln oder Knödel sowie Rotkohl und braune Braten-Sauce.



„Wenn die Macht der Liebe die Liebe zur Macht überwindet, wird die Welt Frieden finden.“

Jimí Hendrix

### Liebe Kunden und Freunde des Cassenshofes!

Am Ende des letzten Jahres 2021 haben wir Ihnen geschrieben, was für ein verrücktes, aufregendes und aufreibendes Jahr hinter uns allen liegt. Wie sehr sich die Welt verändert hat, wie groß die Herausforderungen gewesen sind – und nun sitzt man hier und wird ganz still. Es beginnt in einem zu arbeiten. Es ist schwer geworden, all das, was um uns herum geschieht, zu begreifen oder überhaupt an sich heranzulassen.

Wir mussten erleben, dass unsere so unerschütterlich erscheinende Selbstmotivation Risse bekam. Es kamen Momente, da dachten wir, jetzt wird alles zuviel. Wie sollen wir das noch stemmen? Wir erlebten ein ständig steigendes Tempo an Entwicklungen, die neue Entscheidungen erfordern. Ab und zu möchte man rufen „Stopp, liebes Leben! Das geht mir zu schnell. Ich komme nicht mehr mit.“ Aber das Leben stoppt nicht. Und die Hürde, bei hohem Tempo einfach auszusteigen, ist hoch. So schlingert man, hält sich fest, an dem was bleibt und hofft. Und es geht weiter. Vielleicht anders als gewohnt und gehofft, aber es

# Jetzt frisch

## Raum für Einkehr, Wohlsein und Entspannung



läuft. Und wenn wir es zulassen, dann beginnt es wieder zu fließen. Es fügt sich und wir holen Luft. Tut das gut!

Bei all den Herausforderungen, die inzwischen unseren Alltag prägen, ist es auch wunderbar, immer wieder die unerschöpfliche Quelle an Energie, Ideen und Vertrauen der Menschen zu spüren, die in ihrem Zusammenwirken den Cassenshof am Leben halten. Und wie sich daraus immer wieder neue Lösungswege eröffnen. Für dieses fruchtbare Miteinander unseres Cassenshof-Teams, unserer Partner und Kunden sind wir von Herzen dankbar!

Jedes Jahr beginnen wir rund um Weihnachten über die großartige Bedeutung des Wortes „Sinn“ in Besinnlichkeit zu philosophieren. Jetzt können wir die eigenen Gedanken nicht mehr hören. Die Worte fehlen. Aber die Stille ist alles andere als sprachlos. Da sind kleine Gesten, gemeinsam gesungene Lieder, gesummte Melodien, Aufmerksamkeiten, die von Herzen kommen. Nicht von der Welt da draußen, mehr aus dem Inneren eines Jeden von uns. All das, wofür Weihnachten steht. Ein Glück, dass es endlich so weit ist. Wir sind bereit für dieses Fest. Ein wenig aus der Übung gekom-

**TIPP** Nehmen Sie sich **Zeit zum Durchatmen** – auf einer schönen Wanderung in der winterlicher Heide

HOFLADEN & CAFÉ INZMÜHLEN GEÖFFNET MI–SO, 8–18 UHR

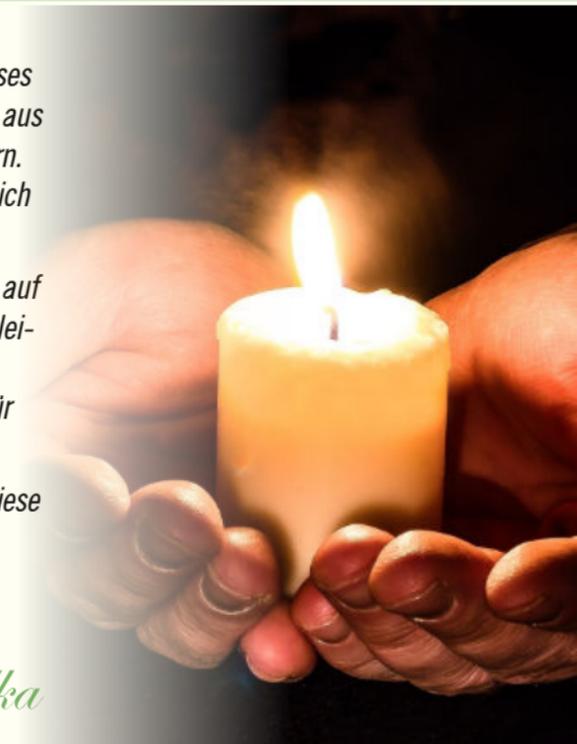
men sind wir in diesem Jahr. Wir freuen uns auf das Fallenlassen in dieses verlernte Vergnügen. Mit weniger Überschwang und Lametta, als wir es aus anderen Jahren gewohnt sind. Dafür mit Demut und einer Reise zum Kern. Wir tauchen ein in die Stille und füllen sie ganz bewusst mit dem, was sich für uns gut anfühlt.

Für das neue Jahr wünschen wir uns mehr vom Weniger. Wir freuen uns auf ein gutes Miteinander. Wir sind unendlich dankbar für das, was unser kleines Leben füllt. Im ganz Kleinen gedacht trauen wir uns auszusprechen „alles ist gut“. Die weite Welt schieben wir ein Stück weg und bleiben für einen Moment nur bei uns.

Wir entzünden eine Kerze. Diese spendet Licht, Trost und Hoffnung für diese aus den Fugen geratene Welt.

Gesegnete Weihnachten!

*Ihre Familie Voß und Familie Pelka*



Cassenshof • Watzumer Landeier • Familie Pelka • 38170 Watzum