



### Zutaten (für 4 Pers.)

5 g frischer Thymian  
800 g Kartoffeln,  
vorw. festk.  
8 EL Olivenöl  
1 Prise Salz  
500 g frischer Grünkohl  
300 g weiße Bohnen  
in der Dose  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
40 g Petersilie  
4 EL ganze Mandeln  
1 Prise schwarzer Pfeffer  
1 Prise Zucker

### Zubereitung

Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Thymian waschen und trocken schütteln. Kartoffeln waschen und fächerförmig in ca. 0,4 cm breiten Abständen ein-, aber nicht durchschneiden. Dafür die Kartoffeln auf einen Esslöffel legen und bis zum Löffelrand schneiden, sodass sie an der Unterseite noch zusammenhängen. In einer Schüssel Kartoffeln mit 2 EL Olivenöl und Salz vermischen. Kartoffeln mit dem Fächer nach oben auf einem mit 1 EL Olivenöl bepinselten Backblech verteilen, die Thymianstiele auf den Kartoffeln verteilen. Im Ofen ca. 30 Min. backen.

Grünkohl waschen, trocken schleudern und von den dicken Strüngen befreien. Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Schalotte halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Grünkohl, weiße Bohnen, Schalotte und die Hälfte des Knoblauchs in der Schüssel mit 2 EL Olivenöl und Salz mit den Händen gut vermengen. Wenn die Kartoffeln ca. 15 Min. backen, das Blech aus dem Ofen nehmen, das Gemüse um die Kartoffeln herum verteilen und für die restlichen ca. 15 Min. mitbacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Mandeln grob hacken. In einer Schüssel Petersilie, Mandeln, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft und 3 EL Olivenöl mischen und mit restlichem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Fächerkartoffeln mit Grünkohl aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und mit der Gremolata beträufelt servieren.



### Liebe Kunden und Freunde des Cassenshofes!

„Wer seine inneren Bilder klar vor Augen hat, kann die nächste Handlungsgelegenheit gar nicht abwarten.“  
Arnold Schwarzenegger



Nach der ruhigeren Winterphase starten wir mit frischer Energie, mit Vorbereitungen für die bevorstehende Spargelsaison und Veranstaltungsplanungen in ein neues, ereignisreiches Jahr.

Unsere Bio-Junghühner in Watzum haben sich ordentlich entwickelt, auch sie spüren, dass die Tage draußen länger werden und lieben es, ihr Freigelände bis in den letzten Winkel zu erkunden. Direkt nebenan laufen unsere Freilandhennen und wir wundern uns, dass die Damen aus Bio-Aufzucht viel kregler unterwegs sind als ihre Nachbarinnen derselben Rasse aus konventioneller Aufzucht. Vielleicht wird über das freiere Leben der Elterntiere tatsächlich ein Freiheitsgen weitergegeben, das die Tiere unternehmungslustiger macht. Auf der anderen Seite stellen unsere Kunden manchmal fest, dass die Eidotter der Freilandhennen goldgelber sind als die der Biohennen. Das liegt einfach daran, dass dem konventionellen Futter Karotin beigemischt wird. Dieser natürliche Pflanzenfarbstoff ist auch gesund für Tier und Mensch,

# Jetzt frisch

## Grünkohl - das vitaminreiche Winter-Superfood



wird aber dem Biofutter nicht zugesetzt. Das Karotin holen sich die Hennen dann durch den Weidegang. Die Farbe des Eidotters spiegelt bei den Biohennen also das natürliche jahreszeitliche Angebot.

Für unsere Hühner in Inzmühlen gab es kürzlich ein besonderes Highlight. Für die neue Solaranlage auf dem Stalldach mussten wir ein Stromkabel durch den Hühnerauslauf verlegen. Niels arbeitete sich mit einem Mini-bagger durch das Gelände, was bei dem leichten Sandboden auch unerwartet schnell gelang – innerhalb eines Tages war das Werk vollbracht. Die neugierige Hühnerschar folgte dem Bagger auf Schritt und Tritt, um ein paar Würmer zu ergattern. Wann ergibt sich schonmal die Chance, in solch verheißungsvolle Tiefen vorzudringen!

Bei den Eiern gibt es seit Kurzem eine Neuerung: Auf EU-Ebene wurde beschlossen, dass ab jetzt nur noch ein Haltbarkeitsdatum auf den Eierpackungen stehen muss. Bisher galt ein MDH von 21 Tagen für ungekühlte Eier und eines von 28 Tagen für gekühlte. Manche Händler mussten so noch gute Ware aussortieren, weil sie keine Kühlmöglichkeit hatten. Nun

**TIPP** Holen Sie sich mit **farbenfrohen Frühblühern** im Topf den Frühling ins Haus!

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

sind die Behörden offenbar zu dem Schluss gelangt, dass Eier auf jeden Fall vier Wochen gut haltbar sind. Das ist natürlich auch für uns eine Vereinfachung. Sie können die Eier durch die Lagerung im Kühlschrank auch noch länger aufheben. Sie müssen nur wissen: Wenn diese einmal gekühlt wurden, müssen sie durchgehend gekühlt werden, einen Wechsel vertragen sie nicht gut.

Und zum guten Schluss die Ankündigung des Frühjahrs-Highlights für uns und unsere Besucher: Wir werden in diesem Jahr am 1. Mai wieder ein großes Spargelfest veranstalten. Wir freuen uns schon sehr darauf, mal wieder richtig HalliGalli auf dem Hof zu haben! Wir haben ein schlagkräftiges Team, dabei einige neue, auch schon gut eingearbeitete MitarbeiterInnen, die auch schon große Lust auf das Fest haben. Und auch die beliebten Melker mit ihren schmissigen Bauernliedern stehen schon in den Startlöchern. Wir freuen uns jetzt schon auf Ihren Besuch!

*Ihre Familie Voß und Familie Pelka*

