



### Zutaten (für 4 Pers.)

2 Zwiebeln  
500 g Schinkenspeck  
Salz  
1/2 TL schw. Pfefferkörner  
1 kg grüne Bohnen  
1 kl. Bund Bohnenkraut  
4 kleine Birnen  
1 gestrichener EL Speisestärke  
Pfeffer  
Küchengarnt



### Zubereitung

Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Mit Speck und Pfefferkörnern in ca. 1 1/4 Liter leicht gesalzenes Wasser geben. Aufkochen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten garen. Bohnen putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und nach 20–25 Minuten zum Speck geben. Bohnenkraut waschen, trocken tupfen, etwas zum Garnieren beiseite legen. Rest mit Küchengarnt zu einem Bund binden. Birnen waschen und ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem Bohnenkraut zu den Bohnen geben. Speck, Birnen und Bohnenkraut herausnehmen. Schinkenspeck in Stücke schneiden. Birnen längs halbieren. Stärke in wenig Wasser glatt rühren, köchelnden Sud damit leicht sämig binden, nochmals aufkochen. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Birnen und Speck wieder hineingeben. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und Birnen, Bohnen und Speck mit übrigem Bohnenkraut garnieren.

### Liebe Kunden und Freunde des Cassenshofes!

Das Jahr schreitet in großen Schritten voran und wir sind am Wirbeln, zwischen unserer Alltagsarbeit kreativ mit den aktuellen Herausforderungen umzugehen. Bei der Kartoffelernte haben wir uns in diesem Jahr eine Arbeiterleichterung geleistet. Anstatt die Knollen mit unserem kleinen und schon in die Jahre gekommenen Roder aus der Erde zu holen, ließen wir einen befreundeten Landwirt vom Maschinenring mit einer großen und modernen Maschine über den Acker fahren. Und wir sind begeistert von dieser Effizienz und auch der Qualität der geernteten Kartoffeln, die dank ausgeklügelter Technik schonend aus dem Boden geholt wurden. Wir haben vor allem die beliebte und goldgelbe Linda angebaut, ein wenig auch von der ebenfalls festkochenden Ditta. Beide Sorten sind sehr aromatisch und eignen sich für eine große Bandbreite an Zubereitungen als Brat-, Salz- oder Ofenkartoffel, als Salat oder Gratin. Bei längerer Lagerung werden sie etwas mehlig und sind dann auch für Knödel und Kartoffelpüree gut geeignet.



„Du kannst die Wellen nicht stoppen. Aber du kannst lernen, sie zu surfen.“

Jon Kabat-Zinn

# Jetzt frisch

## *Duftende Quitten, ein herrliches regionales Vergnügen*



*In diesem Monat drillen wir wieder unser Wintergetreide in Watzum – Roggen, Weizen und Dinkel. Das Getreide, das bereits im Herbst ausgesät wird, hat noch Zeit, einen Quirl von Blattrieben auszubilden, bevor es in die Winterruhe geht. In diesem Stadium ist die Pflanze sehr resistent gegenüber Frost und Dürre. Gleichzeitig profitiert sie von den im Winterhalbjahr höheren Niederschlägen und kann im Frühjahr, wenn es wärmer wird, schnell mit der Entwicklung der Haupttriebe durchstarten. Bei der Aussaat legen wir wieder unsere Lerchenfenster an – Freiflächen im Feld, die der gefährdeten Feldlerche Brut- und Lebensraum bieten. Das Mehl mit diesem Artenschutz-Mehrwert erhalten Sie bei uns im Hofladen.*

*Unsere Gänse gedeihen prächtig und genießen das freie Leben auf der Weide. Mit der vielen Bewegung, reichlich Grünfutter und ergänzend Getreide aus hofeigenem Bioanbau entwickeln sie ein ausgeprägtes und schmackhaftes Muskelfleisch. Gerne nehmen wir ab jetzt Ihre Vorbestellung für Ihren Festtagsbraten entgegen.*

**TIPP** Bestellen Sie schon jetzt Ihre **Weihnachtsgans** für einen gelungenen Festschmaus.

**HOFLADEN & CAFÉ INZMÜHLEN GEÖFFNET: SOMMERZEIT MO–SO, WINTERZEIT MI–SO, 8–18 UHR**

*Auch in diesem Jahr werden wir unseren traditionellen Scheunenzauber aufgrund der unsicheren Rahmenbedingungen nicht veranstalten. Darüber hinaus sind unsere Kräfte gebunden durch andere Aktivitäten, um den Betrieb gut durch diese herausfordernden Zeiten zu steuern. Optimistisch stimmt uns dabei die Kraft und Kreativität unserer tollen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Und Sie als unsere Kunden bekommen mit Ihrem Einkauf nicht nur hochwertige regionale Lebensmittel, sondern ermöglichen uns auch die Pflege unserer Natur- und Kulturlandschaft und erhalten allein auf unserem Betrieb fünfzig feste Arbeitsplätze für ein hochmotiviertes Team, das besondere Freude daran hat, Ihnen immer wieder einen schönen und leckeren Aufenthalt auf unserem Hof in Inzmühlen zu bereiten. Aktuell wieder mit dem beliebten Frühstücksbuffet am Wochenende im frisch eingestreuten Pferdestall. Mit solchen Oasen im Alltag möchten wir mit Ihnen feiern, was das Leben uns schenkt. Herzlich willkommen!*

*Ihre Familie Voß und Familie Pelka*

