



### Zutaten (für 6 Pers.)

#### Für den Teig:

250 g Dinkelmehl (Type 630; alternativ Weizenmehl Type 405); 1 TL Salz; 2–3 Prisen gemahlener Pfeffer; 120 g Butter; 1 Ei (Gr. M); 3 EL kaltes Wasser; etwas Butter für die Form

#### Für die Füllung:

500 g Grünkohl (alternativ tiefgefroren); 2 rote Zwiebeln; 2 EL neutrales Speiseöl (z. B. Rapsöl); etwas Salz und Pfeffer; 200 g saure Sahne; 2 Eier (Gr. M); 100 g Sahne; 1 TL Salz; 150 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler oder Ziegenkäse); 50 g Walnusskerne

### Zubereitung

Für den Teig Mehl mit Salz und Pfeffer vermischen. Butter in Stücken, Ei und kaltes Wasser zugeben. Mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und in Folie gewickelt 30 Minuten kühlen.

Für die Füllung Grünkohl waschen, trocken tupfen und den dicken Strunk der Blätter wegschneiden. Grünkohl grob hacken. Zwiebeln abziehen, halbieren und in Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln zugeben und ca. 2 Minuten dünsten. Grünkohl zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten mitdünsten. Das Kohl-Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

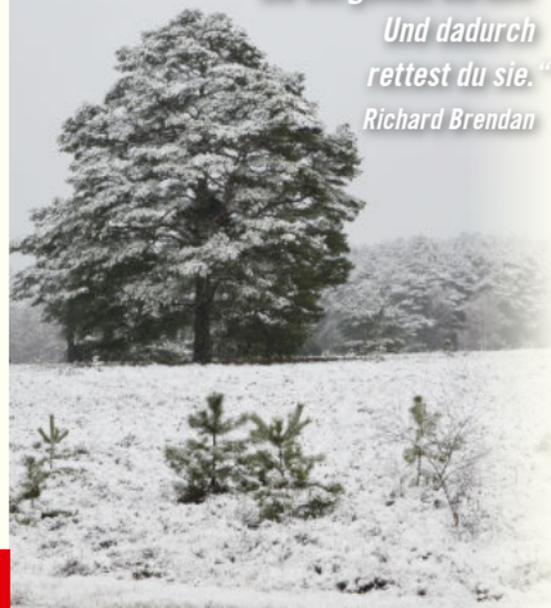
Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Eine Quicheform (Ø 26 cm) fetten. Teig auf einem Stück Backpapier rund (Ø 30 cm) ausrollen und mit Hilfe des Papiers in die Form legen. Rand festdrücken und den Boden mit einer Gabel einige Male einstechen.

Saure Sahne mit Eiern in einer großen Schüssel verrühren. Sahne, Salz und Käse zugeben. Grünkohlmix auf den Boden geben. Guss darüber geben. Mit Walnüssen bestreuen. Im unteren Drittel des vorgeheizten Backofens ca. 40 Minuten backen. Vor dem Anschneiden ca. 15 Minuten auskühlen lassen. Das Rezept ergibt ca. 12 Stücke.



### Liebe Kunden und Freunde des Cassenshofes!

„Die Welt will nicht gerettet werden.  
Sie will geliebt werden.  
Und dadurch  
rettet du sie.“  
Richard Brendan



Vielleicht geht es Ihnen genauso wie uns – das vergangene Jahr war so voll von krisenhaften Ereignissen und Entwicklungen auf die wir kurzfristig reagieren mussten, dass wir nur damit beschäftigt waren, atemlos die akut wichtigsten Herausforderungen zu managen. Da blieb kein Raum für neue Visionen und kreative Planungen. Manche Entscheidungen hätten wir im Nachhinein anders getroffen, weil sich die Dinge anders als erwartet entwickelten. Andere Ideen, wie das Frühstück im Pferdestall anzubieten, haben sich gut bewährt und wir freuen uns, dass so viele Menschen dieses Angebot gerne nutzen.

Das Anstrengendste liegt nun erstmal hinter uns und wir atmen tief durch. Wir sind froh und dankbar, dass wir alle Erschütterungen schließlich recht gut bewältigen konnten und uns auf ein verlässliches Team an gut eingespielten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern verlassen können. Fürs neue Jahr haben wir keine großen Pläne – wir fokussieren uns jetzt auf das Nahliegende, gehen kleine Schritte und beobachten,

# Jetzt frisch

*Grünkohl. Sowohl klassisch als auch modern ein Genuss.*



was kommt. Auch wenn die Bioprodukte es gerade schwer am Markt haben – wir sind zuversichtlich, dass es die richtige Entscheidung war, etwa den neuen Bio-Hühnerstall in Watzum zu bauen und dass unsere guten Eier weiterhin ihre Liebhaber finden werden. Ebenso, was unseren Biospargel betrifft. Wir beliefern inzwischen damit einige Gemüseboxen-Lieferdienste, die seit der Coronazeit stark im Kommen sind und die die Abonnenten mit den frischen Hoferzeugnissen unserer Region verwöhnen.

Für uns hat die Frage von Wirtschaftlichkeit und politischer Unterstützung über Fördergelder nie die entscheidende Rolle gespielt auf unserem Weg, möglichst naturgemäß zu wirtschaften. Wir sind der Überzeugung, dass nur die Kooperation mit der Natur langfristig Bestand hat und auch unseren Kindern ein gutes Leben ermöglicht. So haben wir das im letzten Jahr aufs Geratewohl begonnene Projekt „Lerchenkorn“ zum Schutz der Feldlerche mit Freiflächen im Korn als Brutareal und angelegten Blühstreifen unabhängig von Fördergeldern gestartet. Wenn man die schwierigen Rahmenbedingungen berücksichtigt, muss man sagen, dass das

**TIPP** Jahresauftaktfrühstück ab 7. Januar in unserem Pferdestall mit Ihren Liebsten

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

Projekt sich recht zufriedenstellend entwickelt hat. Zwar liefern wir keine großen Mengen an Bäckereien, wie ursprünglich geplant, da die Bäckereibetriebe derzeit vor allem die Schwierigkeiten mit hohen Energie- und Rohstoffkosten zu bewältigen haben. Aber wir haben einen Kreis an kleineren Abnehmern, Hotels und Cafés, die dafür sorgen, dass der Aufwand sich trägt. Und wir freuen uns, dass wir dieses schöne Naturschutzprojekt fortsetzen können – und auch Ihnen in unserem Hofladen in Inzmühlen weiterhin Lerchenkorn für den Hausgebrauch anbieten können.

So gehen wir zuversichtlich ins neue Jahr, gestärkt durch die bisher bewältigten Aufgaben und getragen von zahlreichen Menschen, die hier täglich ihr Bestes geben, die immer wieder bei uns einkaufen und die einfach gerne genießen, was dieses schöne Stück Erde zu bieten hat. In diesem Sinne – herzlich willkommen bei uns im neuen Jahr! Wir haben für Sie wieder geöffnet ab Mittwoch, 4. Januar 2023.

*Ihre Familie Voß und Familie Pelka*

