



02. Juni bis 08. Juni 2025

## Save the date



### Sommerflimmern auf dem Rengo

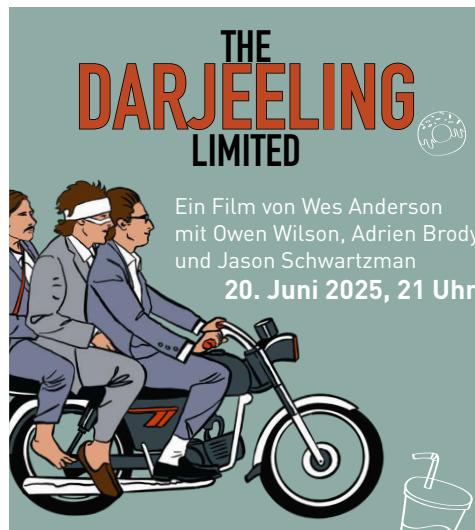
Diesen Sommer laden wir euch zu unserer Open-Air-Kinoreihe auf dem Rengo ein! An drei Terminen zeigen wir jeweils einen Kinderfilm (4,50€) und anschließend einen Abendfilm (9,50€). Wir starten am Fr, 20.06. mit „Ronja Räubertochter“ (18:00) und „The Darjeeling Limited“ (21:00), einer Abenteuerkomödie von Wes Anderson. Tickets sind erhältlich im Vorverkauf in unserem Hofladen. Freut euch auf eine gemütliche Atmosphäre im Grünen, mit stimmungsvoller Beleuchtung, und entspannter Unterhaltung. Bewirbtet werdet ihr vom Team unseres Hofcafés, Kinofeeling inklusive.

Sichere dir jetzt deinen Platz im grünen Hofkino – weitere Termine folgen!

## Zarte Knollen

### Frühkartoffeln vom Rengo

Die ersten Frühkartoffeln sind da! Frisch vom Feld und voller Geschmack – ab sofort könnt ihr die neuen Kartoffeln direkt bei uns bestellen. Was sie so besonders macht? Frühkartoffeln haben eine zarte Schale, müssen meist nicht geschält werden und überzeugen mit ihrem milden, leicht süßlichen Geschmack. Sie enthalten weniger Stärke, sind besonders leicht und bekömmlich – ideal für die Sommerküche! Tipp: Perfekt als Beilage zu Spargelgerichten – regional, saisonal und erntefrisch auf den Teller! Aber schnell sein: Frühkartoffeln sind nicht lange lagerfähig und nur für kurze Zeit verfügbar.



## Topf Geflüster

Der kleine Mittagstisch - unter 10€

**Neu im Hofcafé:** Das Topfgeflüster – Neben unserem gewohnten Mittagstisch (wählbar vegetarisch oder mit Fleisch) gibt es jetzt das Topfgeflüster: Ein saisonales Mittagsgericht zum kleinen Preis von nur 9,90 €. Die wechselnde Karte lädt zum Probieren ein – ideal für eine genussvolle Mittagspause auf unserer idyllischen Hofterrasse. Vorbeischauen lohnt sich!

## Lecker Schmecker

### Veganes Brokkoli - Curry

Zutaten:

1 Zwiebel  
4 Zehen Knoblauch  
800g Brokkoli  
2 große Tomaten  
je 1 TL Chilipulver/ Kurkuma/ Paprika  
50g Cashewnüsse  
100 ml Wasser  
200ml Kokosmilch



Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl in der Pfanne anschwitzen. Brokkoliröschen dazugeben und rundherum anbraten. Dann mit geschlossenem Deckel 5-7 min zu Ende garen.

Brokkoli, Zwiebeln und Knoblauch aus der Pfanne nehmen für später. In der selben Pfanne Tomaten, Gewürze und Cashews bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen und nochmal aufkochen lassen (ca. 5 Min.).

Anschließend vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Pürierstab mixen. Die gerösteten Brokkoliröschen unterheben und mit Reis oder Fladenbrot servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für die Präsentation empfehlen wir gehackte Cashews und gerösteten Sesam.

## Liebling der Woche

### Kokosmilch von Rapunzel



Hey, du willst mal was Neues in der Küche ausprobieren? Probier's doch mal mit Kokosmilch! Die ist nicht nur super lecker, sondern bringt auch ein paar coole Vorteile mit:

Kokosmilch ist komplett pflanzlich und laktosefrei – also perfekt, wenn du keine Milch verträgst oder einfach mal was anderes willst. Sie steckt voller gesunder Fette, vor allem sogenannte MCTs (mittel-

kettige Fettsäuren), die dein Körper ziemlich fix in Energie umwandeln kann. Und ganz nebenbei liefert sie dir auch wichtige Mineralstoffe.

Was wir an der Kokosmilch von Rapunzel lieben: Du kannst sie echt überall reinschmeißen – ob ins Curry, in eine Suppe, in Smoothies oder sogar in den Kaffee. Auch bei Desserts oder beim Backen macht sie eine tolle Figur.

