



Es wird gegackert!

Endlich ist es soweit: Unsere Junghennen haben die Winterwiese verlassen und erobern jetzt die Sommerwiese! Mit viel Gegacker, neugierigen Blicken und schnellen Schritten entdecken sie ihr neues Reich. Es wird gescharrt, gepickt, im Gras gebadet und die Frühlingssonne in vollen Zügen genossen – ganz so, wie es sich für glückliche Hühner gehört. Saftiges Grün, mehr Platz und die Freiheit, sich nach Lust und Laune zu bewegen, sorgen nicht nur für gute Laune, sondern auch für besonders leckere Eier. Wer genau hinschaut, kann unsere gefiederten Hofbewohner beim Erkunden der Sommerwiese beobachten. Und jetzt eine kleine Hof-Rätselfrage: Wie viele Hühner sind eigentlich auf der Sommerwiese unterwegs? Kommt für einen kleinen Spaziergang auf den Rengo Hof und schmeiß im Laden ab heute deine Schätzung ins Losglas. Ein Tipp: Es sind mehr, als man beim ersten Blick sieht. Mach mit und gewinne eine Probierkiste.



16. März bis 22. März 2026



NEUES KAPITEL

Mit dieser Ausgabe der Hofpost verabschiede ich mich als Redakteurin. Ein Kapitel geht zu Ende – und ein neues beginnt. So ist das Leben: Dinge verändern sich, Wege entwickeln sich weiter. Die Hofpost bleibt natürlich bestehen und wird auch in Zukunft vom Leben auf dem Hof, von unseren Feldern, Tieren und Lieblingsprodukten berichten. Vielen Dank fürs Lesen, fürs Interesse und fürs Mitverfolgen unseres Hofalltags. Bis bald – vielleicht begegnen wir uns ja weiterhin auf dem Hof. ~Lina

Genusswerkstatt

Chicorée-Orangensuppe mit Sesam-Tofu

- 300 g Chicorée
- 1 Stk. Karotte
- 1 Stk. Zwiebel
- 50 g Butter
- 4 EL Wermut (trockener)
- 125 ml Weißwein
- 500 ml Hühnersuppe o. Gemüsesuppe
- 500 ml Orangensaft
- 1 Stk. Lorbeerblatt
- 2 Estragozweige oder Dill
- 4 EL Crème fraîche
- 150 g Tofu
- 2 EL Sesam
- 1 EL Sesamöl
- Salz u. Pfeffer zum abschmecken

Chicorée halbieren und klein schneiden. Karotte schälen und würfeln, Zwiebel fein hacken. Zwiebel in Butter anschwitzen, Karotte und Chicorée kurz mitrösten und mit Wermut und Wein ablöschen. Suppe und Orangensaft zugießen, Lorbeer und Estragon hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Tofu in Dreiecke schneiden, würzen, in Sesam wenden und in Öl goldbraun braten. Lorbeer und Estragon aus der Suppe entfernen, Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Crème fraîche einrühren. Kurz aufmixen und mit dem knusprigen Tofu servieren.



WUSSTET IHR?



Ein gesunder Boden steckt voller Leben – Milliarden kleiner Organismen sorgen dafür, dass Pflanzen wachsen und unsere Felder fruchtbar bleiben. Genau deshalb achten wir auf dem Hof besonders darauf, den natürlichen Kreislauf zu erhalten. Beim Chicorée zum Beispiel wächst zuerst die Wurzel auf dem Feld, aus der später im Dunkeln der knackige Chicorée entsteht. Was danach übrig bleibt – Wurzeln oder Blätter, die nicht verkauft werden können, landet bei uns nicht im Abfall. Stattdessen wird alles kompostiert und wieder der Erde zurückgegeben. So entsteht ein natürlicher Nährstoffkreislauf: Aus Pflanzenresten wird wieder fruchtbarer Boden. Ganz ohne chemische Dünger – und ganz im Sinne unseres Hofes: Wir werfen nichts weg, wir führen es zurück in die Natur.

Liebling der Woche

Must-Have der asiatischen Küche

Diese Woche haben wir einen echten Küchenliebling für euch: das geröstete Sesamöl von Bio Planète. Mit seinem intensiven, nussigen Aroma bringt es jedes Gericht auf das nächste Level – besonders Wokgerichte, Reis, Gemüsepfannen oder Salate lieben die kleine Geschmacksexplosion. Schon wenige Tropfen genügen, um die Aromen zu verstärken. Das Öl wird aus schonend gerösteten Sesamsamen gepresst und überzeugt durch seinen kräf-

tigen Duft Geschmack. Unser Tipp: Das Sesamöl am besten erst zum Schluss über das fertige Gericht geben – so bleibt das volle Aroma erhalten. Ob für asiatische Klassiker oder kreative neue Rezepte, ein kleines Küchengeheimnis mit großer Wirkung. kleiner Geheimitipp: Ich verwende es auch in meiner Lieblingsfrühjahrs-Chicorée-Orangen-Suppe. Probiere selbst und füge das Sesamöl in deiner nächsten Kiste auf www.rengo.de hinzu.

