

AUGUST 2022 KW 33

HOFPOST

HOFGUT
RENGOLDSHAUSEN

Liebe Kundinnen und Kunden!

Es ist es doch immer wieder offensichtlich, wir Menschen sind auf den anderen Menschen angewiesen, von der Geburt bis zum Lebensende. Mich befremdet es darum, wenn mir erzählt wird, dass derjenige wirtschaftlich am erfolgreichsten sein soll, der seinen Vorteil am geschicktesten gegenüber den anderen durchsetzen kann. Ein Grundpfeiler unserer freien Marktwirtschaft, so wird gesagt, ist die Konkurrenz, sie führt zu immer besseren Leistungen. Doch gibt es nicht noch andere Möglichkeiten zu besseren Leistungen zu gelangen?

Für mich ist die Kooperation eine solche Möglichkeit. Seit fast 20 Jahren sind wir Mitglied der ökokiste, einem Zusammenschluss von Bio-Lieferdiensten quer durch Deutschland. Jeder von diesen liefert in seiner Region Bio-Lebensmittel nach Hause bis an die Tür. Jeder Ökokisten-Betrieb ist etwas ganz Besonderes, sie alle sind tief verwurzelt in ihrer Region, dem biologischen Anbau mit eigenen Zulieferern und eigener Geschichte. Gemeinsam helfen wir uns, indem wir uns intensiv

im Verband über unsere ureigenen Werte und Ziele austauschen. So haben wir verbindliche Standards entwickelt, zu denen wir uns als Einzelbetrieb nicht in der Lage gesehen hätten. Auch diese werden jedes Jahr von unabhängiger Stelle im Rahmen der EG-Kontrolle abgefragt. Sie reichen von dem Verbot von Flugware, über eine betriebliche CO₂ Bilanz, bis zu einem eigenen Energie- und Verpackungskonzept. So versuchen wir gemeinsam unsere Werte immer besser zu leben. Diese Zusammenarbeit und die zwischenmenschlichen Begegnungen, die sich dadurch bis heute ergeben haben, erfüllen mich mit großer Dankbarkeit.



AUSBLICK – INFOS

HofCafé

Öffnungszeiten: Mittwoch -
Freitag 9:00 - 18:30 Uhr



Eigene Produkte

Paprika grün, rot und gelb, Spitzpaprika
Lady Lou orange, Petersilie glatt und kraus,
Schnittlauch, Bohnenkraut, alle Freilandsala-
te außer: Leibacher Eissalat, Landgurke, Mi-
nigurke, Schlangengurke, Tomate Datterino,
Tomate Mini-San Marzano, Aroma Tomate,
Fleischtomate Berner Rose, Tomate Typ San
Marzano, Zucchini, Gemüsezwiebel, Auber-
ginen, Stielmangold, Rote Bete, Lauch, Knol-
lenfenchel, Buschbohnen, Zuckermais kolben
frisch, Stangensellerie, Möhre, Pastinake,
Kartoffel vfk, fk, mk in 2,5 kg Tüte, Kürbis
Butternut.



PRODUKT DER WOCHE

Demeter Pane Picco mit Sesam und Schwarzkümmel

Sesam, Schwarzkümmel und feine Kräuter
der Provence verleihen diesem Dinkel-Brotge-
bäck sein nussig würziges Aroma. Durch eine
lange Teigruhe erhält Pane Picco einen be-
sonders knusprigen Biss.



REZEPT

Bohnen in der Couscous-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Couscous
350 ml Gemüsebrühe
150 g Buschbohne
120 g Zwiebel
Olivenöl
Eine Knoblauchzehe
0,5 rote Paprika
125 g Steinchampignons
1 Dose Kichererbsen
1 EL Tomatenmark
1 TL Agavendicksaft
Paprikapulver süß
0,5 TL marokkanische Gewürzmischung (Rash
el Hanout) alternativ: Kräuter der Provence
Kreuzkümmel
Salz
Chilipulver
Gehackte Petersilie
4 EL Joghurt
3 EL Zitronensaft
Minze nach Geschmack

Zubereitung:

Couscous in einen Topf geben, 350 ml heiße
Gemüsebrühe hinzufügen und kurz umrühren.
Einen Deckel auf den Topf setzen und den
Couscous zum Quellen zur Seite stellen.

Zwiebel und Knoblauch putzen und in kleine
Würfel schneiden. Grüne Bohnen waschen,
evtl. entfädeln und halbieren. Die Paprika
in Stücke schneiden, die Pilze in Scheiben
schneiden.

3-4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und
die grünen Bohnen 2-3 Minuten scharf anbra-
ten. Dann Paprikastücke, Zwiebel- und Knob-
lauchstücke dazugeben. Die Hitze etwas re-
duzieren und 2-3 Minuten weiterbraten. Dann
die Pilzscheiben dazugeben und kurz weiter
braten. Alles zusammen mit etwas Agaven-
dicksaft karamellisieren lassen und mit Salz,

Paprikapulver und Chili abschmecken.
Jetzt den Couscous unterheben und einen EL
Tomatenmark unterrühren. Nochmals scharf
anbraten, die abgetropften Kichererbsen da-
zugeben und das Gericht mit Rash el Hanout
(oder Alternative), Kreuzkümmel und frischer
Petersilie abschmecken.

In einer kleinen Schale Joghurt mit dem
Zitronensaft vermengen, gut salzen, pfeffern
und etwa 10-15 gehackte Minzblätter dazu-
geben.

Die Couscous-Pfanne heiß mit kühlem Minz-
Zitronen-Joghurt servieren.

Guten Appetit!

Wichtige Information:

Unser Quark vom Lichthof und das Brot vom Le-
henhof machen vom 01.08. bis zum 19.08. Urlaub.
Eine Belieferung kann wieder ab dem 22.08.22
stattfinden.

Wir wünschen Ihnen ein gute Woche!
Ihr Team der Grünen Kiste!