

Hofgschichten im Juli



Hurra, unser Pauli ist da! Am 1. Juli wollte unser kleiner Bub zur Welt kommen. Jetzt haben sich Jakob und ich schon verdoppelt und Georg freut sich so über seinen kleinen Bruder. Kinder und Arbeit in der Erntezeit unter einen Hut zu bekommen ist eine Challenge und fordert uns momentan sehr. Umso wichtiger ist es ein starkes Team zu sein und sich trotzdem viel Zeit für die Familie zu nehmen.

Wir lieben unseren Job und gerade in der Erntezeit wird man für seinen Fleiß und seine Mühen belohnt (falls das Wetter keinen Strich durch die Rechnung macht). Unser gesamtes Getreide (Speise- und Futtergetreide) haben wir bereits gedroschen. Den

Dinkel lagern wir heuer zum größten Teil ein. Nächstes Jahr werden wir gar keinen anbauen müssen, weil wir genug haben. Das gibt uns Spielraum für neue kreative Anbauprojekte.

Gute Nachrichten gibt es für die Erdäpfel-Liebhaber unter euch: unsere ersten Erdäpfel wurden geerntet und sind ab sofort erhältlich. Wir beginnen im Hofladen mit der speckigen Sorte Anuschka und die rotschalige Red Lady wird unmittelbar folgen. Die frischen Erdäpfel sind immer ein ganz besonderer Genuss. Für die, die es noch nicht wissen, Öl und Erdäpfel



haben hier am Hof eine lange Tradition. Rudi hat vor 30 Jahren mit dem Anbau von Ölkulturen begonnen und Erdäpfel wurden bereits von seinen Eltern angebaut. Jakob und ich haben die beiden Betriebszweige mit der Hofübergabe übernommen und die Produktvielfalt noch ein bisschen erweitert. Vor allem Speiseleguminosen wie Linsen und Sojabohnen haben es uns sehr angetan.

Im Folientunnel sind wir mit einer Gurkenschwemme gesegnet worden. Auch im Hofladen gibt es eine immer bunter werdende Auswahl an Gemüse. Neben Gurken, haben wir Tomaten, Jungzwiebeln, Fisolen, rote Rüben, Karotten und Zucchini. Für leckere Sommergerichte seid ihr bei uns also bestens versorgt. Auch unsere Samen und Kerne eignen sich für heiße Tage als Fett- und Eiweißlieferanten, die nicht so schwer im Bauch liegen wie Käse und Wurst.

Wir lieben es mit unseren Lebensmitteln zu experimentieren und neue Rezepte auszuprobieren. Weiter unten präsentieren wir diesmal ein Rezept für Dinkelgrissini mit Hanf-Tsatsiki. Wir verarbeiten im Teig Brennesselsamen, die ganz einfach zum Selberernten sind. Sie

schmecken leicht nussig und sind wahre Vitaminbomben. Wer nicht zum Ernten kommt, hat bei uns im Hofladen die Möglichkeit ein Säckchen Brennesselsamen zu ergattern.



Dinkel Grissini mit Hanf-Tsatsiki

Ein idealer Snack zum Mitnehmen - ob zum Picknick oder zum Badeausflug. Die Grissini halten sich in einer luftdichten Dose etwa 3 Wochen. Sollten sie mit der Zeit ihre Knusprigkeit verlieren, kann man sie einfach im Ofen wieder etwas aufbacken.

Zutaten:

- 200g Dinkelvollkornmehl
- 50g Weizenmehl
- 2 EL Brennesselssamen oder Rotkleesamen
- 3/4 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1/4 Würfel frische Hefe (das sind ca. 10g)
- 125ml handwarmes Wasser
- 3 EL Sonnenblumenöl



Zubereiten und Backen:

1. Mehl, Samen, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen und eine Mulde eindrücken.
2. Die Hefe im handwarmen Wasser auflösen und dann zusammen mit dem Öl in die Mulde gießen. Alles gründlich zu einem elastischen Teig verkneten.
3. Teig zudecken und bei Zimmertemperatur ums Doppelte aufgehen lassen. Das dauert ca. 1.5-2 Stunden. **Tipp:** durch den hohen Anteil Vollkornmehl ist der Teig schwerer und braucht eine etwas längere Ruhezeit.
4. Den Teig portionenweise und möglichst ohne Mehl zu 30-35cm langen Grissini rollen. Diese mit ca. 1cm großem Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. **Tipp:** wurden die Teigteilchen an der Luft etwas trocken und reißen beim Rollen, kannst du deine Hände mit Wasser leicht anfeuchten, dann geht's einfacher.
5. Backen: 12-15 Minuten bei 180°C, Umluft, bis sie goldbraun sind.
6. Grissini herausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen, dann vorsichtig auf ein Gitter ziehen und vollständig auskühlen lassen.
7. Bis zum Gebrauch trocken aufbewahren, damit die Grissini knusprig bleiben.

Für die Hanf-Tsatsiki braucht ihr:

- 300ml Joghurt
- ca. 1/2 Gurke
- 2-3 Knoblauchzehen
- 20g Hanfmehl
- 1EL Hanföl
- Kräuter (Schnittlauch, Dill, etc.)
- Salz
- eine Prise Pfeffer

Die Gurke raspeln oder in ganz kleine Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen pressen und alle Zutaten miteinander vermischen. Kräuter zugeben und nach Geschmack salzen.