

# Hofgschichten im Juli

Die ersten Erdäpfelchen werden von uns händisch ausgegraben und es gibt sie ab sofort im Hofladen. Die Ersten sind immer ganz was Besonderes! So golden und geschmacklich schmeißen sie einen einfach vom Hocker. Die große Ernte wird es aber erst ab September geben. Dann packen wir auch in 5 kg Säcke ab. Jetzt ist es noch zu früh dafür, sie sind einfach noch nicht schalenfest. Ab Oktober gibt es dann, wie jedes Jahr, die Herbsteinlagerungsaktion bei uns. Diesmal kann man neben den Erdäpfeln (in 25 kg Säcken) auch unseren Hokkaidokürbis (in 10 kg Säcken) für eine Einlagerung bei sich Zuhause erwerben. Der Kürbis liebt normale Vorhaustemperaturen.



Das Futtergetreide wurde geerntet und bereits unter den Viehbauern aufgeteilt. Wer Hühner, Schweine oder sonstige Tiere zuhause hat, kann sich gerne bei uns melden. Wir haben immer wieder irgendwo Körner herumliegen, die wir zum Verkauf anbieten. Als nächstes wird der Lein gedroschen. Wir warten noch eine Schönwetterperiode ab.

Neu im Hofladen ist das Maismehl vom Biohof Schusterbauer, weiter unten präsentieren wir ein Rezept dazu. Glutenunverträglichkeit gewinnt immer mehr an Aufmerksamkeit. Wir versuchen in unserem Hofladen vermehrt darauf einzugehen. Unter anderem hoffen wir, bald Linsennudeln anbieten zu können. Auch neu bei uns ist das Grillfleisch vom Lamm - Käsekrainer, Spieße und Kotelett vom Biohof Gnigler aus Rutzenmoos. Alle Produkte findet ihr im Kühlschrank. Einige von den Lämmern beweiden sogar unsere Wiesen und Obstgärten.

Um Verletzungen bei der Arbeit vorzubeugen, machen wir momentan viel Ausgleichsport. Wir stärken unseren Körper mit Trainings- und Regenerationseinheiten. Der Spaß darf dabei natürlich nicht fehlen und wir versuchen, die Kinder soweit es geht miteinzubeziehen. Vor allem müde Nachmittage werden durch Tänze mit den Kids überwunden und lassen uns nochmal richtig produktiv werden.

Der Sport wird gleichzeitig genutzt um unsere Felder zu begutachten. Sojabohne, Öl- und Hokkaidokürbis und unsere Sonnenblume schauen momentan bombig aus! Leider handelt es sich immer nur um eine Momentaufnahme und bis zur Ernte ist es noch lange hin und vieles kann noch passieren. An dieser Stelle gebührt aber Jakob ein großes Lob, der tolle Hackarbeit geleistet hat und somit relativ unkrautfreie Bestände gezaubert hat.



# Zucchini-Zitronen-Kuchen

Auch glutenfrei möglich!

## Zutaten

200 g Zucchini  
1/2 Zitrone  
2 Eier (L)  
100 g Butter, weich  
70 g brauner Zucker  
65 g weißer Zucker  
5 g Vanillezucker  
1 Prise Salz  
1 Msp Zimt  
140 g Vollkornmehl/Maismehl/  
Buchweizenmehl  
1 TL Backpulver  
80 g geschälte Hanfsamen

## Zuckerglasur

50 g Puderzucker  
ca. 1 EL Zitronensaft oder Wasser



## Zubereitung

Kuchenform sehr gut mit Butter einfetten und bis zum Gebrauch in den Kühlschrank stellen. Zucchini fein reiben. Schale der Zitrone fein abreiben. Saft ausdrücken. Backofen auf 165°C Umluft aufheizen. Eier trennen, Eiweiß mit 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät steif schlagen. Butter und alle Zucker in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät weich rühren. Eigelbe dazugeben und rühren bis die Masse heller ist. Geriebene Zucchini ausdrücken, dabei 1 bis 2 EL Saft auffangen. Ausgedrückte Zucchini, geriebene Zitrone und Zitronensaft zum Teig geben mit dem Handrührgerät vorsichtig vermischen. Mehl und Backpulver über den Teig sieben. Geschälte Hanfsamen dazugeben und mit einem Spatel vermischen. Falls nötig noch 1 bis 2 EL Zucchiniensaft zugeben. Steif geschlagenes Eiweiß zum Teig geben und vorsichtig mit dem Spatel unterheben. Nicht zu stark, die Luft soll im Teig bleiben. Teig in die Kuchenform geben. Form auf Ebene 2 in den Ofen stellen und bei 165°C Umluft 35 bis 40 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Kuchenform aus dem Ofen nehmen und für 15 Minuten auf ein Gitter stellen. Danach aus der Form lösen und auf dem Gitter vollständig auskühlen lassen. Für die Zuckerglasur Zucker und Zitronensaft oder Wasser verrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Glasur auf dem Gugelhupf verteilen.

Tipp: Dieser Gugelhupf schmeckt ab Tag 2 noch besser! Also falls möglich, 1 bis 2 Tage vor dem Anschneiden im Kühlschrank ziehen lassen.