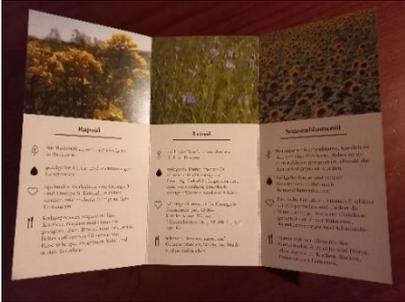


# Hofgschichten im Jänner

Der Jänner ist unser Erholungsmonat. In diesem Monat können wir die Seele baumeln lassen, Freunde besuchen und kreativen Projekten nachgehen. Ein Ergebnis unserer Jännerkreativität ist ein kleiner, aber sehr informativer Ölflyer. Alles was ihr über unsere Öle wissen müsst - wo man sie am besten in der Küche einsetzt, welche gesundheitlichen Vorzüge sie haben usw. - findet ihr im Flyer. Wir haben welche im Hofladen aufgelegt, einfach beim nächsten Einkauf miteinpacken.



Im Hofladen gibt es wieder unser Hanfmüsli. Hier handelt es sich um eine herrliche Mischung aus Dinkelflocken, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen und süßen Rosinen. Ein kleiner Tipp am Rande, am besten das Müsli über Nacht einweichen, um die innere Kraft der Samen zu aktivieren. Gerade nach den Feiertagen hilft ein ballaststoffreiches Frühstück in Kombination mit Bewegung einen trägen Darm wieder auf Vordermann zu bringen. Der Grund vieler unserer gesundheitlichen Leiden ist eine falsche Ernährung. Der Autor Martin Grassberger bringt das in seinen beiden Büchern „Das Leise Sterben“ und „Das unsichtbare Netz des Lebens“ auf den Punkt.



Die neuen Saatgutkataloge liegen schon daheim und das Schmökern bereitet so viel Vorfreude auf die neue Gartensaison. Im Geist taucht der Geschmack von reifen Tomaten, knackigen Gurken und grünen Erbsen auf. Mit Georg wird es heuer besonders spannend im Folientunnel. Letztes Jahr war er noch beschäftigt mit dem Ausreißen der Jungpflanzen, aber wir können uns gut vorstellen, dass es heuer schon ganz anders wird. Auch für den Acker werden Vorbereitungen getroffen. Doch bis die neue Saison beginnt, hoffen wir doch stark, dass es noch einmal richtig kalt wird. Auch wenn uns dieser Winter nach diesem tristen Sommer kälter vorkommt als sonst, hatten wir kaum Tage dabei mit nennenswerten Minusgraden.



Weil neben unseren Traktoren, die Ölpresse wohl unsere wichtigste Maschine ist, haben wir uns entschieden, in eine Neue zu investieren. Senior Rudi hat mit dem Öl pressen vor 25 Jahren begonnen und seit 20 Jahre wird am Hof nun mit der gleichen Presse gepresst. Ein Zeichen für Qualität und Ausdauer der Maschine.

Gute Neuigkeiten gibt es auch in Bezug auf unsere Linsen. Sie befinden sich schon in der Reinigung. Leider gibt es dort ein paar Probleme und deswegen dauert es noch ein bisschen. Aber wir sind guter Hoffnung, dass wir Anfang Februar nun endlich wieder unsere Linsen im Programm und auf dem Teller haben. Wir haben viele tolle neue Rezepte parat und freuen uns natürlich wie immer auch über kreative Rezeptergüsse von euch. Als Vorgeschmack auf unsere Linsen - hier ein kleines, aber sehr feines Rezept für jede Art von Hunger.

## Linsenhummus

### Zutaten

4 Stk. Karotten  
70 g Tellerlinsen  
2 Stk. Knoblauchzehen  
4 EL Sonnenblumenöl  
2 TL Zitronensaft  
1 EL Tahini Sesampaste  
1 EL Currypulver  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Salz  
50 g Haselnüsse



### Zubereitung

Das Backrohr auf 200°C vorheizen. Die Linsen min. eine Stunde in Wasser einweichen und danach in ca. 250 - 300 ml Wasser 45 Minuten kochen.

Die Karotten schälen, halbieren und auf einem Backblech verteilen. Knoblauchzehe schälen und auf einer Reibe fein reiben. 2 EL Sonnenblumenöl, Knoblauch, eine Prise Salz und Kreuzkümmel vermischen und die Karotten damit einpinseln. Die Karotten 20 Minuten im Backrohr grillen.

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten bis sie zu duften beginnen. Linsen, Karotten, Haselnüsse, Zitronensaft, Tahini, Currypulver, Salz und 2 EL Olivenöl in einen Standmixer geben oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

Hummus mit Sprossen verfeinern und auf getoastetem Brot genießen.

PS: Eine kleine Notiz noch an unsere Hofladen-Kunden. Wir finden immer ein Sammelsurium an Pfandgläsern vor. Bitte nur die Pfandgläser zurückbringen, die wir auch wirklich selbst im Sortiment führen.