



# HofPost

## Hallo liebe Kundinnen und Kunden!

Ein FÖJ auf dem Rengo

Viele Produkte die sie wöchentlich in der Grünen Kiste geliefert bekommen, wachsen auf unseren Äckern, im Gewächshaus oder kommen von den Tieren in Stall und Weide. Ein Ort an dem so viel wächst, gedeiht und reift- ist auch ein einzigartiger Bildungsort für uns Menschen.

Rengo Bildet bietet Bildungsmöglichkeiten für Herz, Hand und Kopf mitten im Hofleben. Mit unseren Bauernhofpädagoginnen wird der Hof für Kinder, Schulklassen und natürlich auch für Erwachsene- und Gästegruppen zum Erlebnis. Und in unserem kleinen und feinen Bildungshaus im alten Gutshaus bieten wir Seminarräume, leckeres Essen und Gästezimmer für eine Vielfalt an Bildungsveranstaltungen rund ums Jahr an.

Rengo Bildet bietet dieses Jahr zum ersten Mal eine Einsatzstelle für ein Freiwilliges Ökologisches Jahr an. Unsere Arbeiten im Bildungsteam am Hof sind vielfältig und bieten eine tolle Möglichkeit erste Arbeitserfahrung und Einblicke in Hauswirtschaft, Pädagogik, Umweltbildung und Landwirtschaft zu sammeln. Vielleicht kennen sie ja jemanden der oder die eine solche Möglichkeit sucht? Wir würden uns freuen! Hier geht's zum Kontakt. Link: <https://karte.freunde-waldorf.de/einrichtung/801083>

Wir grüßen sie aus dem Bildungsteam von Rengoldshausen!

---

Ein Beitrag von Mirjam Neyrinck,  
Hofgut Rengoldshausen

---

## Eigene Produkte

Petersilie Kraus und Glatt, Schnittlauch, Salate, Stangensellerie, Paprika gelb, grün, orange, rot, Strauchtomate, Aromatome, Tomate Datterino, Tomate San Marzano, Tomate Mini San Marzano, Tomate Heart of Gold, Tomate Berner Rose, Buschbohnen, Zucchini, Aubergine, Fenchel, Mangold, Beluga Linsen, Pink Kraut, Savoy Kraut, Fleisch, Wurst, Milch, Eier, Kartoffeln, Möhren, Rote Beete, Kürbis, Melone, Zuckermais.



## Polenta Maisgrieß

Einfache und schnelle Zubereitung in nur ca. 10 Minuten. Für den beliebten Maisgrieß aus der italienischen Küche werden die Maiskörner zu Grieß vermahlen. Polenta passt sowohl zu würzigen als auch süßen Gerichten.

als cremige Beilage, herzhaftes Schnitten, als Alternative für Pizzaböden und für Süßspeisen



## Polenta auf Tomaten-Lauch

- 225 g Maisgrieß (Polenta)**
- 1 l Gemüsebrühe**
- 25 g Butter**
- 150 g geriebener Käse**
- 800 g Lauch**
- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 2 EL Olivenöl**
- 1 EL Senfkörner**
- 400 g Tomaten**
- 2 EL Tomatenmark**
- Salz, Pfeffer, Zucker, Majoran**

Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Polenta unter ständigem Rühren einstreuen, Majoran und Butter unterrühren, das ganze aufkochen und anschließend 20 Minuten ausquellen lassen. Zum Schluss die Hälfte des Käses unterrühren.

Den Lauch in Ringe schneiden, zusammen mit gewürfelten Zwiebeln in Öl anbraten, Senfkörner, die gepresste Knoblauchzehe und grob gewürfelte Tomaten dazugeben. Tomatenmark einrühren und ca. 15 Minuten dünsten.

Den restlichen Käse unter das Gemüse mischen und mit Gewürzen abschmecken. Aus der Polenta mit 2 Löffeln Klößchen formen und auf das Lauchgemüsebett legen.

Außerhalb der Tomatensaison eignen sich auch passierte Tomaten oder Tomaten aus der Dose.

**Guten Appetit!**

---

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

---