



# HOFGUT AM DOBL

---

**ÖLE & REZEPTE  
UNTERKÜNFTE, WELLNESS & MEHR**





---

## PARADIES UND KRAFTORT ZUGLEICH

### UNSER HOFGUT IST DIE GELEBTE VISION UNSERES GLÜCKS.

Es ist die Kraft des Einklangs der vitalen Natur in Verbindung mit der spürbar besonderen Hofgut-Atmosphäre, die uns, unser Leben, unsere Arbeit, unsere Produkte ... und auch Dich – inspiriert, beseelt und nährt! Unsere tiefe Naturverbundenheit, unsere offene Herzlichkeit, pure Lebensfreude und natürlich innenwohnende Glückseligkeit. Wir fühlen uns als Wächter dieses kraftvollen Ortes und sehen unsere Aufgabe darin, dieses Paradies auf Erden zur vollen Schönheit zu entfalten.

#### WIR FOLGEN DER ÜBERZEUGUNG:

Wir sind Schöpfer, voll lichter Kräfte, voller Inspiration, sprechen die Sprache der Liebe in Wort und Tat und fühlen uns als integraler Bestandteil des vollkommenen Ganzen. Wir betrachten die Natur und das Leben mit offenem Herzen und offenem Geist. So sehen wir, dass es um uns herum so viel Gutes gibt. Dies gilt es für uns zu nutzen. Voller Begeisterung nutzen wir zum Beispiel all die nahrhaften Wildkräuter unserer Wiesen, die wir dann in unsere Ernährung und in das wertvolle Hofgut-Frühstück für unsere Gäste integrieren. Zu unserer Philosophie gehört es auch, möglichst viele bestehenden Ressourcen zu nutzen. Aus diesem Grund gestalten wir unser Hofgut und unsere Unterkünfte überwiegend mit alten, historischen Baustoffen und erschaffen dadurch eine Wohlfühl-Atmosphäre, die unsere entspannte Hofgut-Atmosphäre mit auszeichnet.



## DAS SIND WIR

**NATUR PUR – DIES IST FÜR UNS DER LEBENDIGE AUSDRUCK UNSERES NATURELLS.  
UNSERE TIEFE NATURVERBUNDENHEIT, UNSERE OFFENE HERZLICHKEIT,  
PURE LEBENSFREUDE UND NATÜRLICH INNEWOHNENDER GLÜCKSELIGKEIT.**

**N** ... wie natürlich, naturverbunden, nutzenstiftend ...

**A** ... wie außergewöhnlich, anregend inspirierend, akkurat mit der Liebe zum Detail ...

**T** ... wie tiefenentspannt, taktgebend für ein besseres und sozialeres miteinander, talentiert ...

**U** ... wie ursprünglich, überraschend, unkompliziert, unterstützend ...

**R** ... wie reflektierend, reich an innerem Wissen und Erfahrungen, raffiniert ...

**NATUR IM GEMÜT UND IM GANZEN SEIN!**





## — UNSERE GESCHICHTE — WIE ALLES BEGANN

**EIN ALTER, GESCHICHTSTRÄCHTIGER ORT  
VOLLER KRAFT UND MAGIE.**

Das Haupthaus ist von 1862. Aber vermutlich geht die Geschichte des Ortes Jahrhunderte zurück. Denn wo jetzt unser Innenhof ist, wurde 1862 ein Gebäude abgerissen. 2008 haben wir das Anwesen erworben. Eine alte, auffällige Hofstelle mit wenig Charme. Voller Kreativität und Inspirationen haben wir losgelegt und mit viel Liebe zum Detail das heutige Hofgut zu dem gemacht, was es heute ist – **Paradies und Kraftort** zugleich.



## — HÖCHSTE QUALITÄT



**FRÖLICH BEDEUTET DYNAMISCH, LEBENDIG, VITAL,  
FROHEN MUTES UND VOLLER LEBENSKRAFT.**

Genauso ist unser Öl! Frisch gepresst, in bester handwerklicher Qualität! Naturbelassen und daher voll guter, gesunder Pflanzennährstoffe und wertvoller Omega-3-Fettsäuren!

### **UNSER QUALITÄTSMERKMAL:**

Wir geben der Natur in ihrer Einzigartigkeit Raum und legen großen Wert auf Regionalität! So kannst auch Du den Charakter eines Feldes schmecken, auf dem die Ölsaaten angebaut wurde. Bodenbeschaffenheit, Regen, Sonne, Schatten, usw.-sind Faktoren, die den Geschmack des Öles beeinflussen und ihm seine Einzigartigkeit verleihen! Daher kann jede Pressung im Geschmack leicht variieren! 100% Naturkraft bedeutet, alle gesunden Pflanzennährstoffe im Öl zu belassen. Dazu zählen auch die Sekundären Pflanzennährstoffe. Diese sind Farb- Duft- und Aromastoffe der Pflanze. Diese sind unentbehrliche Helfer für den Körper, um sich vital, gesund und wohl zu fühlen. Unserer heutigen Ernährung fehlt jedoch häufig ein entscheidender Faktor: ist ein Speiseöl voller gesunder, sekundärer Pflanzennährstoffe und Omega-3-Fettsäuren! So wichtig für einen vitalen Körper und regen Geist!

### **WARUM IST UNSER NATURBELASSENES ÖL SO WERTVOLL?**

Die meisten Öle gibt es überwiegend denaturiert, d.h. extrahiert und raffiniert! Dadurch ist ein Öl zwar länger haltbar, dafür aber nahezu ohne Nutzen für den Körper. Unsere Öle sind voller Naturkraft! Hochwertige Speiseöle erkennst Du immer daran, dass sich die enthaltenen Pflanzennährstoffe am Boden absetzen. Diese färben das Öl beim Schütteln naturtrüb! Darin enthalten sind neben Vitaminen und Karotinoiden die wertvollen Antioxidantien! Da diese durch Licht schnell verloren gehen, verwenden wir hochwertige lichtundurchlässige Tonflaschen! Unser Öl ist das wertvollste Öl, das du deinem Körpergeben kannst!





# UNSERE ÖLE UND REZEPTIDEEN FÜR DIE WERTIGE KÜCHE VOLLER NATURKRAFT



# VITALER KÖRPER & REGER GEIST

## WUSSTEST DU, DASS ...

... viele Vitamine fettlöslich sind? Genau dieser Faktor spielt zur Aufnahme und Verstoffwechslung eine große Rolle. Heißt konkret: bei einem Gemüsesaft oder Smoothie ohne Öl beträgt die Aufnahmequote von Vitaminen maximal 5%, mit nur einem Esslöffel gutem Öl beträgt die Aufnahme 30–50%!

## WICHTIG ZU WISSEN:

Unser Körper kann Omega-3-Fettsäuren nicht selbst herstellen, sondern muss diese über die Nahrung zu sich nehmen! Neuesten Erkenntnissen zufolge wirken Omega-3-Fettsäuren auf viele Krankheitsbilder vorbeugend, heilend wie auch lindernd. Gerade bei modernen Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Krebs oder Schlaganfall gibt es starke Beweise für die gute Schutzwirkung von Omega-3. Aufgrund der entzündungshemmenden Eigenschaft sollten Menschen mit Autoimmunerkrankungen (wie Asthma, Rheuma oder Zölliakie), viele Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen. Da unser Körper das Omega-3 im Nervensystem und im Gehirn konzentriert, wirkt Omega-3 bei allen nervlichen und psychischen Krankheiten unterstützend!

<sup>1</sup>Vgl. DR. MED. SCHMIEDEL, V. (2017): Omega-3-Öl des Lebens

## UNSER TIPP:

Umfassende Studien belegen, dass Gesundheit in hohem Maße von der Qualität der Lebensmittel abhängt, die wir zu uns nehmen! Unserer modernen Ernährung mangelt es jedoch häufig an einem entscheidenden Faktor: Einem Speiseöl voller gesunder Pflanzennährstoffe und Omega-3-Fettsäuren! Essentiell für einen vitalen Körper und Geist!

## DEIN MORGENBOOSTER:

Einfach und schnell den Tagesbedarf an Omega-3 decken. Es sieht aus wie flüssiges Gold und ist genau so wertvoll für den Körper. Unser Lein- und Leindotteröl! Nimm die volle Kraft der Natur unserer naturbelassenen Öle am Morgen pur zu Dir. Alternativ kannst Du den Esslöffel Öl auch zu deinem Müsli, Smoothie oder Gemüsesaft hinzufügen.



# UNSER KRAFTPAKET VOLLER OMEGA-3

Jeweils 1 Flasche (200 ml) der folgende wertvollen naturbelassenen Öle mit Rezeptheft zum Sonderpreis!

## LEINÖL:

Omega-3-Gehalt 50% mit wertvollen Lignan.

## LEINDOTTERÖL:

Omega-3-Gehalt 40% mit wichtigem Vitamin E.

## RAPSÖL:

Der Alleskönner in der Küche mit wertvollem Lutein.

Telefonisch bestellen unter  
0174 73 63 921 oder per Mail  
an [info@hofgutamdohl.de](mailto:info@hofgutamdohl.de)

Zum selber Genießen  
oder Verschenken.



## LEINSAMENMEHL

VIELSEITIG VERWENDBAR – FÜR SMOOTHIES, INS MÜSLI, ZUM BACKEN ODER ZUM ANDICKEN VON SUPPEN UND SAUCEN.

### REZEPTIDEE:

Apfelstreuselkuchen – unkompliziert und megalecker!  
Du benötigst eine Springform mit 24 cm oder 26 cm Durchmesser.

### ZUTATEN:

150 g kalte Butter  
150 g Zucker  
150 g Dinkelmehl  
150 g Leinsamenmehl

### FÜR DEN STREUSELBODEN UND TOPPING:

Vermenge mit dem Knethaken der Küchenmaschine die 150 g Leinsamenmehl, 150 g Mehl, 150 g kalte Butter und 150 g Zucker zu einer krümeligen, leicht "sandartigen" Masse. Danach knetest Du mit der Hand die Masse fest und gibst sie in den Kühlschrank so lange Du Dich um Deinen Belag kümmerst.

### FÜR DEN BELAG:

700 g säuerliche Äpfel ... auch lecker mit Zwetschgen oder Kirschen  
2–4 EL Agavendicksaft – je nach gewünschter Süße  
Saft einer 1/2 Zitrone  
1/2 TL Zimt

### ZUBEREITUNG:

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und im Anschluss in schmale Spalten schneiden. Dann Agavendicksaft, Zitronensaft und Zimt dazu geben und das Ganze vermengen. Die Streusel aus dem Kühlschrank holen und für den Boden 2/3 der Streuselmenge mit einem Löffel auf dem Boden der mit Butter gefetteten Springform verteilen und festdrücken. Anschließend die Apfelschnitzel "wild durcheinander" auf dem Boden verteilen und die restlichen Streusel (ca. 1/3) darauf verteilen. Jetzt kommt er für 45 Minuten auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Ofen (180 Grad).

### UNSER TIPP:

Du kannst den Streuselkuchen mit Apfel wunderbar lauwarm essen und mit Vanilleeis und /oder Sahne servieren.

*Der persönliche Tipp  
des Ölmüllers:*

Überall, wo Du normalerweise Stärke oder Mehl zum Andicken verwendest, tausche Kohlehydrate pur durch wertvolles Protein und verwende Leinsamenmehl!

Unser Leinsamenmehl  
ist erhältlich bei uns  
im Hofladen oder auch  
online zu bestellen.





#### HINWEIS:

Rapsöl ist wertvoller als Olivenöl bestätigt selbst Stiftung Warentest.<sup>2</sup> Rapsöl enthält die ideale Mischung an Fettsäuren und toppt sogar Olivenöl, so das Testergebnis.

IDEAL FÜR DIE AUGEN.



## RAPSÖL

### EIN BESONDERER INHALTSSTOFF UNSERES RAPSÖLS IST: KOSTBARES LUTEIN.

#### GESCHMACK:

Nussig, erdig, würzig.

#### PRESSUNG:

Kaltgepresstes ungefiltertes Rapsöl.

#### VERWENDUNG:

Zum Braten und für die kalte Küche.

#### INFORMATION:

Zahlreiche Studien weisen auf die Wirkung von Lutein zur Stärkung und Erhalt der Sehkraft hin! Darüber hinaus übt das Karotinoid "Lutein" eine Schutzfunktion gegenüber Lichtempfindlichkeit der Netzhaut aus. So wie eine "natürliche Sonnenbrille".<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Vgl. DEUTSCHE APOTHEKERZEITUNG (2004):

Altersbedingte Makuladegeneration: Lutein als natürliche Sonnenbrille

<sup>2</sup>Vgl. STIFTUNG WARENTEST (2018): Rapsöl im Test

## RAPSÖL ZUM TUNKEN MIT FRISCHEN BLÜTEN

#### ZUTATEN:

frische Blüten  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
Blüten\* aus dem Garten oder beim Spaziergang gesammelt

#### MEDITERRANE ALTERNATIVE MIT ROSMARIN:

Rosmarin zupfen und klein schneiden und mit der fein geschnittenen Knoblauchzehe und dem Rapsöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine kleine Schale geben. Ideal zum tunken mit Brot als Vorspeise oder zur genussvollen Brotzeit!

\* Wie zum Beispiel Rosenblätter, Ringelblume, Gänseblümchen, Rotklee, Wegwarte usw.

## HIRSEPFANZERL

250 g Hirse nach Packungsangabe in Brühe kochen  
1 kleine gelbe und 1 kleine grüne Zucchini gerieben  
(in einem Sieb mit Salz kurz entwässern lassen)

1 Zwiebel fein gewürfelt, anschwitzen  
2 Zehen Knoblauch, gepresst  
3 EL Sonnenblumenkerne  
2 EL Leinsamenmehl  
2 EL Rapsöl  
(Wild-) Kräuter\* gehackt  
Salz, Pfeffer, Muskat

#### WICHTIG:

Die geformten Pfanzerl ziehen und kurz trocknen lassen vor dem Anbraten.  
(Am besten über Nacht und nicht im Kühlschrank. Sonst fallen sie sehr leicht auseinander.)

#### UNSER TIPP:

Falls der Teig zu weich ist, optional mehr Leinsamenmehl und /oder geriebenen Käse untermischen.

\* Je nach Geschmack Schafgarbe, Spitzwegerich, Ackerschachtelhalm, Brennnessel, Löwenzahn, Kapuzinerkresse, Salbei, Rosmarin, Rosenblüten, Oregano usw.

## WILDKRÄUTERPESTO

(Wild-) Kräuter\* aus dem Garten oder beim Spaziergang gesammelt  
80 g Parmesan  
40 g Walnußkerne  
1 Knoblauchzehe  
1/2 TL Salz  
150 g Rapsöl  
1 Schuss Zitronensaft

#### ZUBEREITUNG:

Parmesan vorher klein reiben, alles zusammen mit dem Mixer oder Pürierstab vermischen und genießen. Alternativ schmeckt hier auch das Leindotteröl sehr lecker.

\* Je nach Geschmack Schafgarbe, Spitzwegerich, Ackerschachtelhalm, Brennnessel, Löwenzahn, Kapuzinerkresse, Salbei, Rosmarin, Rosenblüten, Oregano usw.



## FRÖLICH SALATDRESSING MIT RAPS- UND LEINÖL

### ZUTATEN:

1 EL Senf  
1 EL dunkler Balsamico- oder Rotwein-Essig  
1 EL weißer Balsamico-Essig  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Honig oder Agavendicksaft  
1 Zehe Knoblauch  
1 EL frische (Wild-) Kräuter\*  
100 ml Rapsöl  
100 ml Leinöl  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

Dunklen und weißen Balsamico mit Zitronensaft und Honig (evtl. mit Kräutern und Knoblauch) sämig verrühren, anschließend 100 ml Rapsöl und das Leinöl mit dem Löffel langsam nacheinander einrühren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen – fertig! Passt herrlich zu allen frischen Salaten oder Rohkost!

### UNSER TIPP:

In einem lichtundurchlässigen Behälter abgefüllt hält das Dressing gut zwei Wochen im Kühlschrank und ist somit sofort griffbereit.

\* Je nach Geschmack Schafgarbe, Spitzwegerich, Ackerschachtelhalm, Brennnessel, Löwenzahn, Kapuzinerkresse, Salbei, Rosmarin, Rosenblüten, Oregano usw.

## KARTOFFELN MIT LEINÖL-QUARK

### ZUTATEN:

250 g Magerquark  
40 ml Leinöl  
Salz, Pfeffer  
Frische (Wild-) Kräuter\* aus dem Garten oder beim Spaziergang gesammelt

### ZUBEREITUNG:

Quark in eine Schüssel geben, mit Leinöl übergießen und mit einem Löffel verrühren. Salz und Pfeffer nach belieben zugeben, ebenso fein geschnittene Wildkräuter nach Bedarf unterheben. Gemeinsam mit Pellkartoffeln servieren und genießen!

\* Je nach Geschmack Schafgarbe, Spitzwegerich, Ackerschachtelhalm, Brennnessel, Löwenzahn, Kapuzinerkresse, Salbei, Rosmarin, Rosenblüten, Oregano usw.



## LEINÖL

### EIN BESONDERER INHALTSSTOFF UNSERES LEINÖLES IST: WIRKUNGSVOLLE LIGNANE.

### GESCHMACK:

Nussig nach Walnuss.

### PRESSUNG:

kaltgepresstes, ungefiltertes Leinöl aus der Goldleinsaat.

### VERWENDUNG:

2 TL oder 1 EL pur genießen, um den Tagesbedarf an Omega-3 zu decken.

### INFORMATION:

Lignane sind ein wichtiger sekundärer Pflanzennährstoff, der als natürliches Phytoöstrogen den Hormonhaushalt ausgleicht. Besonders gut geeignet für Frauen in den Wechseljahren. Aus Leinsamen gewonnenes naturbelassenes Leinöl gilt als eines der Lebensmittel, mit dem höchsten Lignan-Anteil. Untersuchungen belegen bis zu mehrere hundertfach höhere Werte (200- bis 800-fach) im Vergleich zu Gemüse, Obst, Getreide sowie Hülsenfrüchten.<sup>1</sup> Desweiteren gibt es zahlreiche Hinweise, dass Lignane den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen und damit vor kardiovaskulären Risiken schützen können.

<sup>1</sup>Vgl. Niedersächsisches Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit: Untersuchung auf oestrogenartige Stoffe mit einem Biotest



### Der persönliche Tipp des Ölmüllers:

Da wir unsere Öle voller Naturkraft in lichtundurchlässige Tonflaschen abfüllen, muss Deine Leinöl Flasche nicht zwingend in den Kühlschrank. Platziere diese auf Deinem Esstisch und füge Deinen Mahlzeiten stets etwas Leinöl bei. Wichtig ist zu beachten, dass Öl erst dann über das Essen zu geben, wenn dieses nur noch so temperiert ist, dass Du dies gut essen kannst. Somit bleiben alle wertvollen Omega-3-Bestandteile, die nicht hitzebeständig sind, erhalten!



OMEGA 3  
GEHALT 50 %



## Der persönliche Tipp des Ölmüllers:

Der Leindotter gilt als Pflanze mit einer ganz besonderen Widerstandskraft. Leindotter trotzst selbst enormer Trockenheit. Diese Widerstandskraft, die dem Leindotter innewohnt, wird über das Öl in den Körper aufgenommen und stärkt so unser Immunsystem. Seine Widerstandskraft ist für mich Vorbild. Wir leben in einem Zeitgeist, in dem es meines Erachtens gut ist, die innere Widerstandskraft bestmöglichst zu stärken.

OMEGA-3  
GEHALT: 40 %  
UND VITAMIN E.



## LEINDOTTERÖL

### BESONDERE INHALTSSTOFFE UNSERES LEINDOTTERÖLS: KRÄFTIGENDE PFLANZENPOWER FÜR DIE ABWEHRKRÄFTE.

#### GESCHMACK:

Nach grünem Spargel und grüner Erbse.

#### PRESSUNG:

kaltgepresstes, ungefiltertes Leindotteröl.

#### VERWENDUNG:

Ideal für die kalte Küche! Einfach nach dem Kochen auf die Gerichte geben. Verfeinert nicht nur den Gesundheitswert, sondern auch das Aroma!

#### UNSER TIPP:

Besonders empfehlenswert für eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise!

#### INFORMATION:

Im Leindotteröl ist die volle Pflanzenkraft zur Stärkung des Immunsystems enthalten. Seinen sekundären Pflanzenstoffen werden verschiedene gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben und sollen vor allem die Immunabwehr stärken, können entzündungshemmend und antibakteriell wirken.

#### HINWEIS:

Leindotteröl pur eignet sich deshalb auch besonders gut für die Haut- und Gesichtspflege. Aufgrund des hohen Anteils an Omega-3 zieht es gut in die Haut ein.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Vgl. VERBRAUCHERZENTRALE BAYERN (2016); Ist Leinöl das Gleiche wie Leindotteröl?

<sup>2</sup>Vgl. LEINDOTTERINITIATIVE: Schön mit Leindotter

## WILDKRÄUTERBROT MIT LEINDOTTERÖL

#### ZUTATEN:

1 Scheibe Brot (zum Beispiel eine Scheibe leckeres Roggen-Sauerteigbrot)  
Butter oder Frischkäse (ist auch lecker ohne)  
(Wild-) Kräuter\* aus dem Garten oder beim Spaziergang gesammelt  
1–2 EL Leindotteröl  
Salz, Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

Erst einmal raus in den Garten oder auf die unbehandelte Wiese und frische Wildkräuter sammeln. Anschließend die Brotscheibe nach Bedarf mit Butter oder Frischkäse bestreichen, ein paar geschnittene Wildkräuter darüber verteilen, anschließend die Brotscheibe mit Leindotteröl flächig beträufeln, salzen und pfeffern – fertig!

\* Je nach Geschmack Schafgarbe, Spitzwegerich, Ackerschachtelhalm, Brennnessel, Löwenzahn, Kapuzinerkresse, Salbei, Rosmarin, Rosenblüten, Oregano usw.

## LEINDOTTERÖL–BRUSCHETTA

#### ZUTATEN:

3 Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Leindotteröl  
Salz, Pfeffer

#### ZUBEREITUNG:

Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in der Pfanne glasig dünsten. Die Tomaten würfeln und die angebratene Zwiebel mit dem Knoblauch unterheben. Leindotteröl (oder Leinöl) dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 30 Minuten ziehen lassen. Brot in Scheiben schneiden, in der Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten und die Tomaten darauf verteilen.

## KOHLRABI CARPACCIO MIT LEINDOTTERÖL

#### ZUTATEN:

1 Kohlrabi  
1 EL weißer Balsamico  
1–2 EL Leindotteröl  
Salz, Pfeffer  
ggf. frisch geriebener Parmesan zum drüberstreuen

#### ZUBEREITUNG:

Kohlrabi schälen, in der Mitte auseinanderschneiden und anschließend mit dem Messer oder dem Hobel hauchdünn schneiden. Auf einem Teller verteilen, salzen und pfeffern und anschließend den weißen Balsamico und das Leindotteröl darüber verteilen. Wer mag, kann noch frischen Parmesan drüber streuen.





## ÜBERBACKENE SÜSSKARTOFFEL

Überbackene Süßkartoffel mit Chiliöl-Marinade  
Ideal dazu grüner Herzchakra-Hummus.

### ZUTATEN:

1,5 kg Süßkartoffeln  
5 EL Chiliöl  
3 TL Currypulver  
1 EL getrockneter Thymian (*alternativ frischen Thymian, etwa doppelte Menge*)  
1 EL getrockneter Dost oder Rosmarin (*alternativ frische Zweige, etwa doppelte Menge*)  
1 TL Kreuzkümmel  
Salz

### ZUBEREITUNG:

Die Kräuter und das Salz mit dem Chiliöl zu einer Marinade verrühren. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Süßkartoffeln schälen, längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf den Blechen verteilen. Die Marinade mit einem Backpinsel auf die Süßkartoffelscheiben streichen und ca. 20–25 Minuten backen. Anschließend nochmals mit Chiliöl, je nach gewünschter Schärfe betreufeln.



## SPAGHETTI AGLIO E OLIO HOFGUT-ART

Schnell, schneller – Spaghetti aglio e olio. Für dieses Rezept brauchst Du 6 Zutaten und gerade einmal 10 Minuten Zeit. Ein perfektes Gericht für hektische Tage oder überraschenden Besuch.

### ZUTATEN:

500 g Spaghetti  
1 Zwiebel in Würfel  
3 Knoblauchzehen klein geschnitten  
Chiliöl  
Butter  
Parmesan fein gerieben  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

Spaghetti nach Packungsbeilage in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch in etwas Butter andünsten, Salzen und etwas abkühlen lassen. Spaghetti abgießen und anrichten. Gedünstete Zwiebel und Knoblauch, Parmesan und frisches Chiliöl über die Spaghetti geben und genießen.



## CHILIÖL

### BESONDERE INHALTSSTOFFE UNSERES CHILIÖLS: VITAMIN E UND FÖRDERLICHE PHYTOSTERINE.

### GESCHMACK:

Würzig mit aromatischer ausbalancierter Schärfe.

### PRESSUNG:

kaltgepresstes, ungefiltertes Rapsöl mit heimischem Chili.

### VERWENDUNG:

Fleisch und Gemüse im Chiliöl marinieren oder nach dem Braten auf das Fleisch oder gedünstetem Gemüse geben – ein Geschmackserlebnis!

### INORFMATION:

In all unseren Würzölen ist naturbelassenes, ungefiltertes Rapsöl die Basis – so auch im Chiliöl. Vitamin E kommt im Rapsöl in einer natürlichen Dosis von etwa 30 mg je 100 g vor. Vitamin E schützt den Körper vor freien Radikalen und somit unsere Zellen vor Oxidation und oxidativem Stress. Darüber hinaus enthält Rapsöl natürliche Phytosterine, die für die Gesundheit besonders wertvoll sind. „Phyto“ bedeutet pflanzlich und „Sterine“ sind fettähnliche Substanzen. Phytosterine sind also Substanzen in der Pflanze, die vor allem in fettreichen Pflanzenteilen vorkommen. Im Darm konkurrieren sie mit Cholesterin um die Aufnahme. Nehmen wir Phytosterine zum Beispiel durch Rapsöl zu uns, nimmt der Körper weniger Cholesterin auf, was den Cholesterinspiegel senken kann.<sup>1</sup> Vitamin E und Phytosterine sind deshalb auch in unseren Würzölen wie der Wiesenkönigin und im Pfefferöl sowie im Kraftöl Herzchakra in gleicher Weise wertvolle Bestandteile.

<sup>1</sup>Vgl. Bundeszentrum für Ernährung (2023): Die bunte Welt der sekundären Pflanzenstoffe



*Der persönliche Tipp  
des Ölmüllers:*

Ich mag es, wenn eine angenehme Schärfe meinen Rachen erfüllt und nicht zu präsent auf meiner Zunge ist, so dass ich nichts anderes mehr schmecke. Unser Chiliöl ist vergleichbar mit einer Gitarre, bei der man die Saiten anschlägt. Der Klang breitet sich gleichmäßig im Rachen aus und formt diesen angenehmen Klang eines aromatischen Genusses und wertet vor allem Nudelgerichte, Pizza und Grill-Fleisch oder Grillgemüse auf.



**AUSBALANCIERTE  
SCHÄRFE.**





HAUSEIGENER  
NIEDERBAYERISCHER  
SZECHUAN-PFEFFER.



## PFEFFERÖL

**EIN BESONDERER INHALTSSTOFF  
UNSERES PFEFFERÖLS: STÄRKENDE ALKAMIDE.**

**GESCHMACK:**  
Aromatisch mit würziger Pfeffernote.

**PRESSUNG:**  
kaltgepresstes, ungefiltertes Rapsöl mit heimischem Szechuan-Pfeffer.

**VERWENDUNG:**  
Fleisch und Gemüse im Pfefferöl marinieren oder nach dem Braten auf das Fleisch oder gedünstetes Gemüse geben – ein exquisites Geschmackserlebnis!

**INFORMATION:**  
Szechuan-Pfeffer spielt vor allem in der traditionellen chinesischen Medizin eine wichtige Rolle. Die Samen enthalten Stoffe, die bei Verdauungsstörungen unterstützend wirken können und den Magen appetitanregend stärken. Auch wertvolle Alkamide sind im Szechuan-Pfeffer enthalten, die aufgrund ihrer antibakteriellen und pilzhemmenden Eigenschaften das Immunsystem stärken sollen, sowie Entzündungen lindern können.

## BBQ MIT PFEFFERÖL

In der Regel gibt es mariniertes Grillgut zum kaufen. Besser finden wir es aber, es selbst zu marinieren. Dies geht einfacher und schneller als gedacht.

**ZUTATEN:**  
Fleisch nach Wahl  
Eine gute Kräutermischung (z.B. Boarischer Grillmoasta aus unserem Hofladen)  
1 EL Pfefferöl  
Zitronensaft  
1 TL Honig  
Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:**  
Dein Grillgut, egal welches Fleisch oder Gemüse, mit Salz, Pfeffer und einer guten Kräutermischung wie "Boarischer Grillmoasta" der Chiemgauer Genussmanufaktur (*gibt's bei uns im Hofladen*) trocken einmassieren oder aus 1 EL Pfefferöl, Zitronensaft und 1 TL Honig gemeinsam mit den Grillgewürz mischen und ca. 1 Stunde lang ziehen lassen. Wenn das Fleisch vom Grill kommt und serviert wird, dann nochmals unser Pfefferöl über das Grillgut träufeln. Das Fleisch nimmt das Öl auf, bleibt dadurch schön saftig und zudem bleiben alle wertvollen Bestandteile im Öl erhalten.

**UNSER TIPP:**  
Funktioniert genauso mit Gemüse und Grillkäse.



## BRATKARTOFFELN MIT PFEFFERÖL

**ZUTATEN:**  
Kartoffeln (*festkochend*)  
Butter oder Ghee  
Pfefferöl  
Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:**  
Kartoffeln kochen, häuten, in Scheiben schneiden und anschließend in Butter oder Ghee knusprig braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen, etwas abkühlen lassen und mit dem würzigen Pfefferöl toppen.

# BBQ



## OFENGEMÜSE MIT DEM ÖL DER WIESENKÖNIGIN

Volle Gemüsepower liefert unser Rezept für leckeres Ofengemüse vom Blech. Alles ist im Handumdrehen vorbereitet und muss dann nur noch im Backofen fertig backen. Dazu gibt's einen erfrischenden Quark-Dip mit Kräutern und ebenso dem Öl der Wiesenkönigin.

### ZUTATEN:

1 kg Gemüse\* der Saison und /oder nach Belieben  
2-3 Zweige frischer Rosmarin, Thymian  
Evt. 2 EL Brennesselsamen  
Öl der Wiesenkönigin  
Salz, Pfeffer

\* Kartoffeln, Lauch, Karotten, Kürbis, Paprika, Blumenkohl, Broccoli, Zucchini, Paprika, Zwiebel, Pilze, Rote Beete...



## KRÄUTERQUARK MIT DEM ÖL DER WIESENKÖNIGIN

### ZUTATEN:

250 g Speisequark  
1 Becher saure Sahne  
3 EL Öl der Wiesenkönigin  
2 EL Zitronensaft  
4-5 EL (Wild-) Kräuter\* aus dem Garten oder beim Spaziergang gesammelt  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

Kräuter waschen und fein schneiden. Alle Zutaten gut miteinander verrühren und sofort servieren.

\* Je nach Geschmack Schafgarbe, Spitzwegerich, Ackerschachtelhalm, Brennessel, Löwenzahn, Kapuzinerkresse, Salbei, Rosmarin, Rosenblüten, Oregano usw.



## WIESENKÖNIGIN

EIN BESONDERER INHALTSSTOFF UNSERES PREMIUM ÖLS DER WIESENKÖNIGIN: DIE VOLLMUNDIGE KRAFT DER MÄDESÜSS-BLÜTE.

### GESCHMACK:

Vollmundig mit dezentem Mandelaroma.

### PRESSUNG:

Naturbelassenes Rapsöl mit der Mädesüß-Blüte  
Quelle der Lebensfreude.

### VERWENDUNG:

Reichere Deinen Salat mit der Wiesenkönigin an oder marinieren damit  
Puten- oder Hähnchenfleisch, Grillkäse oder Gemüse.

### INFORMATION:

Das Kraut Mädesüß – auch Wiesenkönigin genannt – gibt diesem Öl seinen Namen. Bei den Kelten gehörte sie zu den heiligen Pflanzen, da ihr Duft Lebensfreude versprüht. Zur Sommersonnenwende blüht das Mädesüß auf, dann ist die Kraft des Lichtes am Höchsten. Die Kelten gingen davon aus, dass die Mädesüß-Blüten diese Lichtkraft speichern und wieder abgeben können.

### EIN HINWEIS:

Wenige Menschen haben eine Überempfindlichkeit gegen Salicylate. Echtes Mädesüß enthält Salicyl. Daher gilt: wer Aspirin nicht verträgt, sollte auch das Öl nicht konsumieren.



ÖL DER LEBENSFREUDE.



# LEBENSFREUDE — EIN WARMES GEFÜHL DER FREUDE IN DEINEM HERZEN, DAS WIR GERNE TEILEN

AM BESTEN LEBENSFREUDE GEMEINSAM MIT FREUNDEN TUNKEN.

REZEPTIDEE FÜR EINE GENIALE RUCKZUCK – VORSPEISE.  
DAUER DER ZUBEREITUNG – 2 MINUTEN.

## ZUBEREITUNG:

Schon die Zubereitung kann ein ästhetischer Anblick für die Gäste sein! Auf einen Teller, etwas Natursalz oder eines unserer Gewürzsalze (*Mädesüß-Gewürzsalz* oder *Rote-Beete-Salz*) streuen. Schön für das Auge ist es auch, wenn man zusätzlich getrocknete oder frische Blütenblätter auf den Ölteller gibt. Nun die Flasche mit dem Öl der Wiesenkönigin 2–3 mal kräftig schütteln, um alle gesunden sekundären Pflanzenstoffe gleichmäßig im Öl zu verteilen. Das Öl danach auf dem Teller mit dem Salz und den Blüten fließen lassen. Schneide eine Stange Weißbrot auf und tunkt mit Brot gemeinsam Lebensfreude ...

## UNSER TIPP:

Lecker dazu – ein Glas Prosecco oder Aperol-Sprizz.  
Grandiose Lebenskultur und Lebensfreude auf wunderbare Art.



## ÖL-TASTING

### GESCHMACK UND WISSENERLEBNIS DER BESONDEREN ART MIT DEM ÖLMÜLLER UND NEUROWISSENSCHAFTLER RALF SCHÄFER

Begib Dich beim Öl-Tasting in die kulinarische Welt des flüssigen Goldes und finde gleichzeitig heraus, welches Öl Dir am besten schmeckt, sowie Deine körperliche und geistige Gesundheit und Vitalität optimal unterstützt. Erfahre unter fachkundiger Anleitung des Ölmüllers Ralf Schäfer alles Wissenswerte über die Herstellung wertvoller Omega-3-Speiseöle. Erhalte entscheidendes Grundwissen, das beim Kauf und der Verwendung von Ölen und Omega-3-Produkten grundsätzlich beachtet werden sollte. Der Neurowissenschaftler, Gesundheits- und Naturfachmann erklärt auf verständliche Weise die ernährungspsychologischen Eigenschaften gesunder Pflanzen-nährstoffe und macht das Öl-Tasting zu einem kurzweiligen und genussvollen Wissenserlebnis.

**ONLINE-ÖLTASTING MIT FAMILIE & FREUNDEN BEI DIR ZUHAUSE:**  
Erlebe unsere Öle, das wertvolle Wissen über die Naturkraft im Öl, sowie die Wirkweise sekundärer Pflanzenstoffe ganz einfach bei Dir Zuhause. Lade Familie & Freunde zu Dir ein oder verschenke das Genuss- und Wissenserlebnispaket per Gutschein. Du erhältst bereits vorab alle nötigen Informationen inclusive der Öle per Post. Ralf Schäfer steht dann zum gewünschten Zeitraum per ZOOM oder Videotelefonie für Euer kulinarisches Erlebnis zur Verfügung.

Zeitdauer: ca. 1 Stunde



NOCH MEHR INFORMATIONEN FINDEN SIE HIER. EINFACH DEN QR-CODE SCANNEN UND SCHON KÖNNEN SIE SICH ANMELDEN.

*Ein Erlebnis der besonderen Art.*

Zum Verschenken als Gutschein für Freunde in Kleingruppen ab 4 Personen oder für Vereine und Firmen als Event. Gerne in Kombination mit Kaffee/Tee und Kuchen oder einer Brotzeit am Abend.

Terminanfragen & Buchungen:  
[info@hofgutamdobl.de](mailto:info@hofgutamdobl.de)



Interessierte Gruppen, Vereine und Firmen sind herzlich Willkommen!

**frÖlich**  
Öle voller  
Naturkraft



## Der persönliche Tipp des Ölmüllers:

Deine Mahlzeit sollte nicht nur Nahrungsmittel, sondern besser Lebensmittel oder am besten ein Lebenselixier für Körper, Geist und Seele sein und alle Ebenen gleichermaßen stärken. Die Inspiration für dieses kraftvolle Öl kam von Nicole. Sie feierte ein Herzchakra-Fest an ihrem Geburtstag und mir kam die Idee, für dieses Fest ein spezielles Öl zu pressen. Dieses Öl ist beseelt und besonders vollmundig im Geschmack, egal ob pur auf dem Löffel, mit Brot tunken, in den Salat oder bei folgenden Rezeptideen, hier gilt: grün ist die Hauptfarbe des Herzchakras-grün sind unsere Rezeptideen.

KRAFTVOLLES  
KRÄUTERÖL.



## HERZCHAKRA

### BESONDERE INHALTSSTOFFE UNSERES HERZCHAKRA PREMIUM ÖLS: DIE BESEELTE KRAFT GRÜNER KRÄUTER.

#### GESCHMACK:

Vollmundig mit der beseelten Kraft grüner Kräuter.

#### PRESSUNG:

kaltgepresstes, ungefiltertes Rapsöl mit aktivierenden Kräutern.

#### VERWENDUNG:

Beseele alle Deine Nahrungsmittel mit der Kraft grüner Kräuter oder genieße das Öl pur. Es macht Deinen Brotaufstrich, gegrilltes Gemüse und deinen Salate erst vollkommen. Vor allem über Tomate-Mozzarella schmeckt es hervorragend.

#### INFORMATION:

Die volle Naturkraft, um Dein Herzchakra, das Energiezentrum deines Herzens, zu unterstützen. Ein Mensch mit geöffnetem Herzchakra hat sich selbst als die Quelle der Liebe erkannt und lässt sich vom Herzen führen. Diese Menschen empfinden ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit und Verbundenheit mit allem, was ist!

#### DIE VOLLE NATURKRAFT FÜR DEIN HERZCHAKRA:

Kräuter können Chakren, unsere inneren Energiezentren, öffnen. In diesem Öl steckt die volle Naturkraft, um Dein Herzchakra zu öffnen und zu stärken. Die Farbe des Herzchakras ist grün und rosa. Das Herzchakra wird durch folgende Kräuter und Blüten aktiviert: Brennnesselsamen, Basilikum, Rosmarin, Spitzwegerich, Kapuzinerkresse, Holunderblüte

## GRÜNER HUMMUS MIT HERZCHAKRA-ÖL

#### ZUTATEN:

1 Glas Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht oder am Vorabend eingeweicht und gekocht)  
200 g TK-Erbsen  
1-2 Knoblauchzehen  
2-3 EL Zitronensaft  
4 EL Herzchakraöl  
1-2 TL Pfefferöl  
2 gehäufte EL Tahin  
1 TL Natursalz (oder unser Herzchakra-Salz)  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel oder Koriander

#### ZUBEREITUNG:

Kichererbsen abgießen und abbrausen und mit den restlichen Zutaten in einem Mixer zu einer cremigen Paste 2-3 Minuten pürieren, bis eine sämige Masse entstanden ist (ggf. mit etwas Wasser oder der Flüssigkeit der Kichererbsen verdünnen). Anschließend mit Salz abschmecken – fertig! Anrichten und mit frischen oder getrockneten Blüten dekorieren und etwas Herzchakra-Öl darüber geben – ein Genuss für die Augen und den Gaumen. Im Kühlschrank hält sich der Hummus mehrere Tage. Hummus lässt sich auch problemlos einfrieren, falls dir die Menge mal zu viel wird.



## HERZCHAKRA-GUACOMOLE AUF SAUERTEIG-BROT MIT SPIEGELEI

#### ZUTATEN: (2 PERSONEN)

2 Scheiben Brot (Dein Lieblingsbrot oder eine leckeres Roggen-Sauerteigbrot)  
1 reife Avocado  
1-2 Zitrone  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Herzchakraöl  
1 EL Pfefferöl  
1 TL Natursalz  
2 Eier

#### ZUBEREITUNG:

Avocado halbieren und den Stein entfernen (Tipp: mit einem Messer leicht auf den Kern schlagen, und den Kern einfach herausdrehen) und dann das Fruchtfleisch einfach aus der Schale löffeln. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, die Zitrone auspressen und den Saft über die Avocado träufeln. Das Herzchakraöl, das Pfefferöl, den fein in Würfel geschnittenen Knoblauch und das Salz zu den Avocados geben und alles gut miteinander vermengen. Eventuell mit etwas Salz nachwürzen. Die Eier in der Pfanne mit etwas Butter als Spiegelei braten. Die Brotscheiben mit der Guacomole bestreichen und mit dem Spiegelei toppen. Ein sehr schnelles, gesundes und leckeres Essen.

# UNSER HOFLADEN

## QUALITÄT AUS DER REGION – NACHHALTIG UND FAIR.

Unser Anliegen ist es, möglichst nachhaltig und regional, kleinere Kreisläufe zu schaffen und bewusster zu Leben. Unser Anspruch dabei ist es, die qualitativ hochwertigsten Lebensmittel aus unserer Region anzubieten. Dies gilt für unsere naturbelassenen Speiseöle voller Naturkraft, sowie für unser gesamtes Hofladen-Sortiment.



## HOFGUT AM DOBL: ÖLE, WÜRZSALZE, LEINSAMENMEHL UND WEITERE HOFEIGENE PRODUKTE.

### WEITERES HOFLADENSORTIMENT:

- **Chiemgauer Genussmanufaktur:** Gewürzmischungen, heimischer Urkorn-Reis, gesunde Fertigprodukte wie Urdinkel-Risotto mit Steinpilzen und Tomate u.v.m.
- **Beim Zeller:** frische Bauernbutter und Milch u.a. direkt vom Bauern aus erster Hand
- **Bauer z'Edt:** Mehle und naturbelassene Haferflocken u.a. aus Direktvermarktung
- **Krafthaferl:** hochwertiges Keramik-Geschirr mit "good vibes"
- **Imkerei Marco Klante:** Honig aus eigener Imkerei
- **Bio-Gemüse Pfaffinger:** saisonales Gemüse
- **EM-Effektive Mikroorganismen:** ökologische Reinigungsmittel-auf Bestellung
- **Filzlove:** Haustierschlafplatz-Decken aus temperatur- und feuchtigkeitsregulierendem Filz (*sharity Produkte*)
- **Filzinspirationen:** angenehm wärmende Meditationsplatzdecken aus Filz, Trocknerbälle, Geschenkartikel, Karten (*mit Engel aus Märchenwolle*) uvm (*sharity Produkte*)
- **Bio Beck:** Käse und Schafmilchprodukte

Aktuelle  
Öffnungszeiten siehe  
[www.hofgutamdoBl.de](http://www.hofgutamdoBl.de)

### INFO:

Viele Produkte aus dem Hofladen gibt es auch als Geschenkset liebevoll verpackt mit handgemachten individuellen Geschenkanhängern.



# URLAUB AUF DEM HOFGUT AM DOBL

## PARADIES UND KRAFTORT ZUGLEICH:

Wenn Dich Familie oder Freunde fragen, wohin es in den Urlaub geht dann antworte einfach kurz und knapp: **ins Paradies**. Weg von der Fülle und Hektik des Alltags und hinein in die entspannte Ruhe und sich immer weiter ausbreitende Erholung! Erlebe die Natur in ihrer Vitalität an einem besonderen Kraftort ... und lasse Dich von dieser Kraft berühren.

## STELLPLÄTZE FÜR CAMPER UND WOHNWÄGEN:

Komme mit Deinem Wohnwagen und checke ins Paradies ein! Das Hofgut am Dobl ist beispielsweise Teil des Landvergnügens oder Alpaka Camping.

## INSPIRING TINY BOX

Eingebettet in die niederbayerische Hügellandschaft. Inmitten der weitläufigen Gartenarchitektur des Hofguts am Dobl. Genieße eine Unterkunft der besonderen Art.

Ein umgebauter 20 Fuß großer See-Container. Urban von außen, stylish und modern von Innen. Mit viel Glas, hochwertigen Materialien und dem charakteristischen unvergleichbaren Gefühl, das nur Tiny Häuser haben.

- 12 M<sup>2</sup> WOHNRAUM
- FÜR BIS ZU 2 PERSONEN
- INTEGRIERTE KÜCHE
- ABGETEILTE TOILETTE UND DUSCHE
- EIGENE SONNENTERRASSE MIT GRILLMÖGLICHKEIT

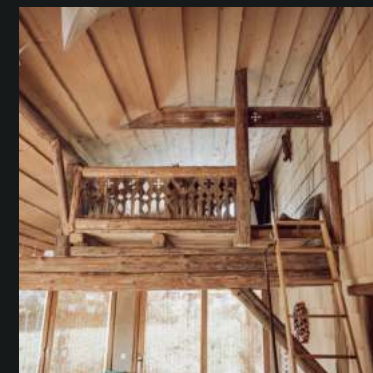




## HOFGUT APARTMENT

Erholung pur! Das Hofgut Apartment bietet alles, was man für einen entspannten Aufenthalt benötigt! Der Charakter der Ferienwohnung ist modern und gemütlich mit Liebe zum Detail! Die Aussenterrasse ist eingebettet in den traumhaften Garten rund ums Haus! Da das Hofgut Apartment Teil des alten Bauernhauses mit dicken Wänden ist, bleibt es auch an heißen Sommertagen angenehm kühl.

- 30 M<sup>2</sup> WOHNRAUM
- FÜR BIS ZU 4 PERSONEN
- ZWEI 1,40M BETTEN
- SEPARATE KÜCHE
- TOILETTE MIT DUSCHE



## NATURE LOFT

Du riechst den angenehmen Duft von Holz, spürst die erdige Kraft der Lehmwände, atmest die Weite des lichtdurchfluteten Raumes kraftvoll ein und spürst dieses entspannte Wohlgefühl, das dieser tolle Raum vermittelt! Die besondere Strahlkraft und einzigartige Wohlfühlatmosfera erhält der Raum durch seine rein natürlichen Materialien sowie überwiegend alten antiken Baustoffe, die wir zusammengetragen und verbaut haben – Upcycling und Nachhaltigkeit in einer besonders kreativen und stimmigen Art!

- 35 M<sup>2</sup> WOHNRAUM MIT ZUSÄTZLICHER SCHLAFEBENE ÜBER LEITER ZU ERREICHEN
- FÜR BIS ZU 4 PERSONEN
- MIT ZWEI 1,40M MATRATZEN IN DER SCHLAFEBENE
- INTEGRIERTE KÜCHE
- SEPARATE TOILETTE MIT DUSCHE
- ÜBERDACHTE TERASSE MIT GLASDACH





## TRENDIGES UPCYCLING AT IT'S BEST – DER FANTASTISCHE CARAVAN – KURZ FANTAVAN.

Ein 40 Jahre alter Wohnwagen hat ein wertiges neues Design von uns erhalten. Stylish in warmen Grüntönen und Holzoptik gehalten bietet der FantaVan alles, was man für einen entspannten Urlaub im Wohnwagen benötigt. Innen ausgestattet mit Küche, Sitzgelegenheiten, abtrennbarem Schlafrum mit 1,40m Bett und wie bei Wohnwagen üblich, kann die Sitzcke in zwei weitere Schlafplätze erweitert werden. Das Besondere: Genieße Outdoor-Duschfeeling in der eigens gebauten Außendusche mit Durchlauferhitzer für Warmwasser und auch die Toilette wird Dir gefallen: Ein Klo-Häuschen grenzt unmittelbar an die Terrasse des FantaVan an und vermittelt urtypisches niederbayerischen Bauernhof-Flair auf moderne Art und Weise.

- 15 M<sup>2</sup> WOHNRAUM
- FÜR BIS ZU 4 PERSONEN (BETT 1,40 M<sup>2</sup> UND UM 2 SCHLAFPLÄTZE ERWEITERBAR)
- KLOHÄUSCHEN
- SEPARATE WARMER AUSSENDUSCHE
- ÜBERDACHTE GEMÜTLICHE LOUNGE-AREA



## WIESENCHALÉT

Moderne Architektur, natürliche Materialien, viel Holz sowie große Glaselemente, die für viel Tageslicht sorgen. Eingebettet in eine naturbelassene Wildkräuterwiese auf einem der höchsten Punkte eines alten keltischen Höhenzuges zwischen Vils- und Kollbachtal. Dieses besondere Tinyhaus nimmt die Kraft dieses alten Ortes auf und gibt diese in der besonderen Wohlfühlatmosphäre wieder – die zutiefst entspannt und innerlich nährt. Kuschle dich ins Bett und beobachte den Sternenhimmel durch das große Dachfenster, setz dich auf die über 3 m breite Fensterbank an der Stirnseite des Tinyhauses und lasse Deinen Blick, durch das mehr als 7 m<sup>2</sup> große Glasfenster, quer über das Vilstal, bis hinein in den bayerischen Wald schweifen und atme die ausgedehnte Ruhe ein, die das gesamte 30 m<sup>2</sup> große Wiesenchalét mit Holzterrasse umgibt. Auf der Terrasse kannst du die Abendsonne bei gemütlichem Lagerfeuer genießen. Inspiration und Erholung in einem gut durchdachten Tinyhaus, mit allem Notwendigen ausgestattet und auf das Wesentliche beschränkt.

- 30 M<sup>2</sup> WOHNRAUM
- FÜR BIS ZU 2 PERSONEN (DURCH ZUSÄTZLICHES BETT MIT 1,40 M x 2 M AUF 4 PERSONEN ERWEITERBAR)
- HOCHGESETZTER SCHLAFEBENE MIT DOPPELBETT 2x2 M
- KÜCHE MIT SPÜLMASCHINE UND KÜHLSCHRANK
- MIT SEPARATER DUSCHE UND TOILETTE



## HOFGUT-FRÜHSTÜCK

Optional besteht die Möglichkeit, bei Übernachtungen unser Hofgut-Frühstück dazu zu buchen. Dieses besteht aus verschiedenen selbst gemachten und regionalen Produkten, wie beispielsweise einem Wildkräuter-Omelett mit frischen Kräutern aus unserem Garten und Eiern unserer Hühner, selbst gemachtem Porridge, Marmeladen, Brotaufstrichen mit unseren Ölen voller Naturkraft, frischem Joghurt mit saisonalen Früchten aus unserem Garten, selbst gebackenem Natursauerteigbrot, regionalem Schinken und Käse, frischer Bauernbutter, Kaffee, Tee. Je nach Wunsch natürlich auch vegetarisch oder vegan.



## SAUNIEREN AUF DEM HOFGUT

Genieße Erholung und Entspannung in unserer Hofgut-Outdoor-Sauna. Ein ganz besonderes Upcycling-Projekt fand hier seine Umsetzung: ein umgebauter alter Traktor-Anhänger, dessen Aufbau eine Sauna und einen kleinen Vorraum beinhaltet. Im Freien wartet eine alte Zinkbadewanne zur Erfrischung und eine geschützte Terrasse mit gemütlichen Sonnenliegen zwischen den Saunagängen auf Dich! Ideal, um mal einen entspannten Sauna-Nachmittag oder Abend einzulegen.



## FÜHL DICH TIEF BERÜHRT!

### EINE BESONDERE STÄRKE VON NICOLE: KÖRPERARBEIT UND HERZENSKOMMUNIKATION.

#### DIE WOHLTUENDEN ANWENDUNGEN IN DER ÜBERSICHT:

- **Craniosacrale Integration** – Aktivierung deiner Selbstheilungskräfte
- **Somato Emotionale Entspannung** – Lösen von tiefliegenden, emotionalen „Gewebeerinnerungen“
- **Herzzentrierte Therapie** – emotionale, spirituelle Heilung in Kommunikation mit deinem Herzen
- **Massagen** – Wohlfühlen, Entspannen, Loslassen – Klassische Rückenmassage, Gesichts- und Nackenmassage, Wellnessmassage, Aromamassage oder Ganzkörpermassage
- **Präventive Physiotherapie** – Fördere deine körperliche Gesundheit
- **Lebensenergieberatung** – Gehe mutig deinen ureigenen Weg und finde zu dir
- **Meditationen** – Atme ein und komm zur Ruhe, atme aus und lächle
- **Deine Ressourcenbox** – Sammle deine Kräfte
- **Workin** – ein konzentrativ-meditativer Bewegungsablauf oder der perfekte Start in den Tag
- **Individuelles Workout** – ein Präventionstraining als Ausgleich zum Alltag

#### KOMPETENZ:

Sport- und Physiotherapie – in Verbindung mit zahlreichen therapeutischen und persönlichen Weiterbildungen. Meine Lebenserfahrung sowie meine intuitive Kraft und Empathie ermöglichen es mir, Menschen nicht nur im Herzen zu spüren und wahrzunehmen, sondern tief im Herzen zu berühren – bis in ihren Wesenskern. **Herzenskommunikation ist meine Stärke!** Dies erlebe und spüre ich, wenn mich meine Klienten nach einer Therapieeinheit mit Tränen in den Augen ansehen und das wohlige Gefühl in sich tragen, zu tiefst entspannt, innerlich gesehen und wahrgenommen zu sein. Meine Nahtoderfahrung nach einem Unfall hat mich zudem darin bestärkt, mich und meine Talente in die Welt einzubringen. Ich bin eine offene Frau, die ihre Kraft und Liebe gefunden hat.

Weitere Informationen unter  
[www.hofgutamdobl.de/nicole](http://www.hofgutamdobl.de/nicole)

Schenke Deinem  
Herzensmenschen das Gefühl  
wichtig zu sein!

Für alle Anwendungen sind  
Gutscheine online und in  
Printform erhältlich!





---

## COACHING

### EINE BESONDERE STÄRKE VON RALF: LÖSUNGSORIENTIERTES COACHING

#### KOMPETENZ:

Systemischer Coach und Neurowissenschaftler mit über 20 Jahre Erfahrung. Ich bin überzeugt: Jedes Problem enthält seine eigene Lösung! Wenn es für Dich darum geht, von Fragen zu Antworten zu gelangen, vom Problem zur Lösung, von der Unklarheit in die Klarheit, von der Angst in die Kraft, von der fehlenden Balance ins Gleichgewicht oder von hinderlichen Gewohnheiten zum Durchbruch und in die Freiheit, dann sichere Dir mit mir professionelle und gezielte Unterstützung. Bei mir trifft Neurowissenschaft auf lösungsorientierte systemische Beratung und Therapie. Effektive Problemlösungen und nachhaltige Verhaltensveränderungen sind durch die Kombination beider Faktoren garantiert!



Jetzt gleich  
ein kostenloses  
Erstgespräch  
vereinbaren.



---

## FREIE GEDENKFEIERN

### EINE BESONDERE STÄRKE VON RALF: EMPATHIE

Freie Trauerreden, so einzigartig und besonders wie jeder Mensch selbst! Als freier Trauerredner ist es mein Anspruch, den schweren Moment des Abschiednehmens so persönlich und würdevoll wie nur möglich zu gestalten!

#### MEIN ZIEL:

Herzverbindungen zwischen Menschen aufleben zu lassen und diese zu stärken. Herzverbindungen leben und wirken weiter – unabhängig ob im Leben oder über den Tod hinaus

Weitere Informationen unter [www.ralfschäfer.com](http://www.ralfschäfer.com)

---

## FILZLOVE

### DIE NATÜRLICHSTEN UND GESÜNDESTEN SCHLAFPLÄTZE FÜR KATZEN UND HUNDE – MIT LIEBE GEMACHT IN NEPAL.

Uns Tierliebhabern liegt die Gesundheit und das Wohl unserer Vierbeiner ganz besonders am Herzen. Einen Großteil seines Lebens verbringt sowohl dein geliebter Hund als auch deine Lieblingskatze im Ruhemodus – schlafend, verträumt vor sich hindösend ...zwischen 12 und 16 Stunden am Tag! Ein gesunder Schlafplatz ist nicht nur für uns Menschen wichtig, sondern auch für Deine Haustiere, ist die richtige Schlafunterlage entscheidend. Für körperliches Wohlbefinden und Gesundheit!

#### VORTEILE:

Temperaturnausgleichend, pflegeleicht, waschbar, wendbar und einfach zu transportieren. Perfekte Auto- und Reisedecke. Für drinnen und draußen geeignet. Eine einzigartige und individualisierbare Geschenkidee!

#### HINWEIS:

Auf Wunsch ist jede Filzdecke individualisierbar mit Namen oder Wunschwort, wie z.B. „Lieblingsplatz“!



Eine soziale  
Initiative für Frauen  
in Nepal.

FILZ  
LOVE



---

# FREIE TRAUUNGEN – AUF DEM HOFGUT AM DOBL ODER DEINEM WUNSCHORT

**NICOLE UND RALF SCHÄFER –  
DEUTSCHLANDS ERSTES TRAUREDNERPAAR.**

Wir gestalten Eure Hochzeitszeremonie in ganz Bayern und darüber hinaus genau so, wie sie sein soll. Persönlich, berührend, feierlich und unvergesslich, sodass Ihr noch lange von der wundervollen Energie der Feier erfüllt seid und auch all Eure Gäste noch lange davon schwärmen! Eine persönliche und individuelle Trauzeremonie, die ganz auf Euch als Paar zugeschnitten ist. Wir beide schätzen das Besondere und das Individuelle. Genau diesen persönlichen Anspruch übertragen wir auf Eure freie Trauung!

## **WAS UNS AUSZEICHNET:**

Das richtige Gespür für den Moment. Dabei stets die passenden Worte zu finden und den Rahmen so zu spannen, dass Ihr als Brautpaar und alle Eure Gäste gleichermaßen berührt sind.



**JETZT KOSTENLOS KONTAKT  
ZU RALF UND NICOLE AUFNEHMEN!  
EINFACH DEN QR-CODE SCANNEN.**



*Traurednerpaar  
Nicole & Ralf*

**AUCH FÜR DIE GESTALTUNG Eurer SILBERHOCHZEIT ODER  
DIE ERNEUERUNG EURES EHEVERSPRECHENS HABEN WIR  
VIELE PASSENDE IDEEN UND VORSCHLÄGE FÜR EUCH PARAT.**

**WWW.TRAUREDNERPAAR.COM**

---

# DAS SAGEN UNSERE BRAUTPAARE

*Liebe Nicole und Lieber Ralf,*

*Mit euch und durch euch haben wir unvergessliche Stunden und einen traumhaften Hochzeitstag erleben dürfen. Sowohl mit der Begrüßung, die Erklärung der Freien Trauung (für viele unserer Gäste) der einfühlsamen Rede, der liebevollen Worte. Bis ins Detail vorbereitete Rituale bis hin zur durchdachten Gestaltung unserer Trauung, habt ihr für eine besondere Atmosphäre und tiefe Emotionen - selbst bei den gestandenen Herren der Runde geschafft. Für alle Anwesenden unvergesslich!*

*Liebe Grüße  
Alex & Tom*

*Liebe Nicole und Lieber Ralf,*

*wir waren auf der Suche nach einer individuellen und ganz persönlichen Trauung. Abseits des obligatorischen Standesamts sollte für uns das Versprechen fürs Leben etwas Besonderes sein. Und ihr habt den Tag nicht nur besonders gemacht, sondern auch mit einer Magie gefüllt, die wir nicht erwartet hatten. Von Anfang an war es für euch mehr als ein Job. Bei unserem ersten Treffen waren wir an Euren Tisch eingeladen und wir hatten einen tollen Abend. Es ging um unsere gemeinsame Zeit, Hobbies und alle Höhen und Tiefen, die dazu gehören. Es war so schön und persönlich, wie es unter Freunden nur sein kann. An unserem großen Tag habt ihr dann die schönsten Großartig- und Kleinigkeiten eingebaut. Es noch schöner, tränenreicher, lustiger und einmaliger, als wir uns es vorgestellt hatten. Danke für die Planung, Unterstützung und die Magie, die ihr aus unserer freien Trauung gemacht habt.*

*Danke für alles! Liebe Grüße  
Melly & Kevin*

*Liebe Nicole und Lieber Ralf,*

*bereits beim Vorgespräch in eurem gemütlichen Zuhause mit leckerem Flammkuchen und einer tollen Atmosphäre wussten wir, dass die Trauung mit Euch genau zu dem werden würde, wie wir uns das vorgestellt haben. Tatsächlich wurde unsere Vorstellung noch übertroffen. Wir möchten uns von Herzen bei Euch für diesen unvergesslichen Moment bedanken.*

*Liebe Grüße  
Carina & Max*







AUCH IDEAL ZUM SELBER  
GENIEßEN ODER ZUM  
VERSCHENKEN.

---

Hofgut am Dobl – Schäfer inspiriert GmbH  
frÖlich Ölmanufaktur  
Thannenmais-Dobl 15 | 94419 Reisbach  
Tel: +49 8734 232 99 49  
Mobil: +49 174 736 39 21  
info@hofgutamdobl.de | www.hofgutamdobl.de  
Eingetragen im Handelsregister Landshut HRB 11852 | UST-ID: DE32 715 339 0