Unser Rezeptvorschlag

Rote-Beete-Risotto mit Baby-Spinat und Ziegenkäse

300 g	Risotto-Reis	200 g	Baby-Spinat
1 Bund	Rote Bete	1	Schalotte
2 EL	Olivenöl	½ Bund	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe	½ Bund	Schnittlauch
1	Zwiebel		
2	Lorbeerblätter		
	Salz und Pfeffer	8	Ziegenkäsetaler
500 ml	Gemüsebrühe	1 EL	Honig
100 ml	Weißwein trocken		
100 g	Parmesankäse		
1-2 EL	Kalte Butter		

Zubereitung:

Die Rote Beete putzen, waschen, abtrocknen und in eine feuerfeste Form legen. Olivenöl, Salz und Pfeffer drüber geben und im vorgeheizten Backofen bei ca. 170°C (Umluft) für 20-25 Minuten garen. Zum Abkühlen aus dem Ofen nehmen.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Zusammen mit dem Reis in Olivenöl andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren einkochen lassen. (Geht auch ohne Wein, dann einfach mit der Brühe ablöschen.)

Lorbeerblätter hinzufügen.

Wenn die Flüssigkeit fast komplett verkocht ist, erneut mit Brühe auffüllen. Diesen Schritt so oft wiederholen, bis der Reis gar ist.

Währenddessen den Spinat waschen und trockenschleudern. Die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebel und Schnittlauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die Rote Beete schälen und in Würfel schneiden. Alles zum Schluss mit ins Risotto geben.

Die Ziegenkäsetaler auf ein feuerfestes Blech legen, mit dem Honig bestreichen und unter der Grillfunktion im Ofen goldbraun grillen.

Mit Salz, Pfeffer und Parmesankäse abschmecken und die Butter unterrühren.

Zeig uns Dein Menü auf Instagram und verlinke uns dort!
@obstkorb.de

OBSTKORB.de
marktfrisch nach Hause

MK 68

Besuche uns auf den Hamburger Wochenmärkten:

Freitag:
Spritzenplatz / Ottensen
08:00 Uhr - 18:00 Uhr

Samstag:
Große Bergstraße / Altona
08:00 Uhr - 14:00 Uhr

E-Mail:
info@obstkorb-hamburg.de
info@obstkorb.de

GROSSMARKT HAMBURG

Unser Rezeptvorschlag

Lachsfilet mit Rosenkohl, Granatapfelkernen und cremiger Haselnuss-Polenta

600 – 800 g	Lachsfilets	400 ml	Milch
		400 ml	Gemüsebrühe
500 g	Rosenkohl	200 g	Polenta Grieß
1	Granatapfel	75 g	Parmesankäse
1 EL	Butter	½ Bund	Petersilie
200 ml	Brühe	150 g	Haselnüsse
	Salz, Pfeffer		
	Öl zum Braten		

Zubereitung:

Die Milch zusammen mit der Brühe und etwas Salz aufkochen, das Polenta Grieß einrühren, erneut aufkochen, dann vom Herd nehmen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Den Granatapfel halbieren und mit einer kleinen Kelle ausklopfen. Den Rosenkohl waschen, putzen und halbieren.

In einer Pfanne die Butter zerlassen und den Rosenkohl darin andünsten. Mit der Brühe auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und gar dünsten.

Den Lachs putzen, portionieren und salzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Lachs auf der Haut anbraten. Nach etwa drei Minuten die Hitze reduzieren, den Fisch wenden und in der Pfanne ziehen lassen.

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend mit dem Messer grob hacken.

Den Parmesankäse reiben. Parmesan, Haselnüsse und die restliche Petersilie unter die Polenta rühren. Gegebenenfalls etwas Brühe oder Milch unterrühren, wenn die Polenta zu fest geworden ist.

Die Granatapfelkerne kurz vor dem Anrichten zu dem Rosenkohl geben.

Zeig uns Dein Menü auf Instagram und verlinke uns dort!
@obstkorb.de

OBSTKORB.de
marktfrisch nach Hause

MK 68

Besuche uns auf den Hamburger Wochenmärkten:

Freitag:
Spritzenplatz / Ottensen
08:00 Uhr - 18:00 Uhr

Samstag:
Große Bergstraße / Altona
08:00 Uhr - 14:00 Uhr

E-Mail:
info@obstkorb-hamburg.de
info@obstkorb.de

GROSSMARKT HAMBURG

Unser Rezeptvorschlag

Tafelspitz mit Meerrettich-Sauce, Wurzelgemüse und Petersilien-Kartoffeln

1,25 kg	Tafelspitz	1	Schalotte
1 Bund	Suppengrün	40 g	Butter
1	Gemüsezwiebel	20 g	Mehl
15	Pfefferkörner	800 ml	Tafelspitzfond
2	Lorbeerblätter	250 g	Schlagsahne
2	Nelken	5 EL	Meerrettich, gerieben
4	Piment		Zitronensaft
1 Bund	Petersilie		
		150 g	Pastinaken
800 g	Kleine Kartoffeln	150 g	Karotten
		150 g	Petersilienwurzel
	Salz, Pfeffer	100 g	Lauch

Zubereitung:

Die Gemüsezwiebel ungeschält quer halbieren und in einer Pfanne ohne Fett auf der Schnittseite dunkelbraun rösten. Etwa 4 Liter Wasser in einen großen Topf geben und Lorbeer, Nelke, Piment, Pfeffer, 1,5 EL Salz und die Zwiebel hinzufügen und aufkochen. Den Tafelspitz hineinlegen und ohne Deckel 2 -2,5 Stunden leicht köcheln lassen. Die Brühe ab und zu abschäumen.

Das Suppengemüse waschen, in walnussgroße Stücke schneiden und zusammen mit 3 Stielen Petersilie nach etwa 1 Stunde zum Tafelspitz geben. Wenn der Tafelspitz gar ist, aus der Brühe nehmen und die Brühe durch ein feines Sieb geben und auffangen. Zum Anrichten den Tafelspitz in dünne Scheiben schneiden und in etwas Brühe erwärmen.

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden und in der Butter farblos glasig schwitzen. Das Mehl einrühren und etwa 4 Minuten anschwitzen. Dann mit 600 ml Brühe unter Rühren auffüllen und aufkochen. Die Sahne dazu geben und etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in ausreichend Salzwasser garkochen. Petersilie waschen und die Blätter fein schneiden. Die abgegossenen Kartoffeln in Butter schwenken und die Petersilie dazugeben.

Das Wurzelgemüse waschen, schälen und in feine Würfel (5mm) schneiden. Alles in etwas Butter farblos 2-3 Minuten dünsten, die restliche Brühe angießen und 5-6 Minuten bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce mit Pfeffer, Salz, Zitronensaft und Meerrettich abschmecken.

Zeig uns Dein Menü auf Instagram und verlinke uns dort!
@obstkorb.de

OBSTKORB.de
marktfrisch nach Hause

MK 68

Besuche uns auf den Hamburger Wochenmärkten:

Freitag:
Spritzenplatz / Ottensen
08:00 Uhr - 18:00 Uhr

Samstag:
Große Bergstraße / Altona
08:00 Uhr - 14:00 Uhr

E-Mail:
info@obstkorb-hamburg.de
info@obstkorb.de

GROSSMARKT HAMBURG