Unser Rezeptvorschlag

Süßkartoffeleintopf mit Grünkohl und Mettenden

500 g	Süßkartoffeln		Olivenöl
500 g	Kartoffeln	1 EL	Cayennepfeffer
500 g	Grünkohl		Salz, Pfeffer
2	Zwiebeln	2 TL	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe		
1 l	Gemüsebrühe	4 Stück	Mettenden

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln und Süßkartoffeln waschen, schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Grünkohl gründlich waschen, putzen und klein schneiden.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch anschwitzen. Kartoffeln und Süßkartoffeln dazugeben und mitbraten. Mit dem Cayennepfeffer bestäuben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Für etwa 10 Minuten köcheln lassen. In der Zeit die Mettenden in Scheiben schneiden. Dann den Grünkohl und die Mettenden in den Topf geben und für circa 15 Minuten weiter köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft 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

Unser Rezeptvorschlag

Zander in Zitronensauce mit Flower Sprout und Kartoffelgratin

600-800 g	Zanderfilet
1	Zwiebel
1 EL	Butter
250 ml	Sahne
2	Zitronen
500 g	Flower Sprout
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
250 ml	Gemüsebrühe
	Paprikapulver, edelsüß

750 g	Kartoffeln
500 ml	Milch
500 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer
	Muskatnuss
	Butter
100 g	Parmesan, gerieben

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit Butter einreiben und die Kartoffeln hineingeben. Die Milch und die Sahne zusammen aufkochen und mit reichlich Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Anschließend über die Kartoffeln geben, gut vermengen und bei 180°C im Ofen backen. Nach ca. 30 Minuten den Käse rübergeben und nochmal ca. 15 Minuten weiter backen. Prüfen, ob die Kartoffeln gar sind.

Den Fisch putzen, portionieren, kalt abspülen und abtrocknen. Die Zitronen waschen und abtrocknen, vier Scheiben schneiden und zur Seite stellen, die restliche Zitrone auspressen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit der Sahne und dem Zitronensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit der Butter einfetten und die Zanderfilets hineinlegen und mit der Sauce übergießen. Der Fisch braucht etwa 25 Minuten im Ofen bei 180°C (Umluft).

Den Flower Sprout waschen, den Strunk entfernen und gegebenenfalls halbieren. Die Knoblauchzehen mit einem Messer andrücken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Flower Sprout mit dem Knoblauch anbraten. Mit der Brühe ablöschen und etwa 7 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die Zitronenscheiben auf den angerichteten Fisch legen.

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

Bratwurst mit Apfel, Sauerkraut und Kartoffelpüree

4	Große Bratwürste
500 g	Sauerkraut
3	Äpfel
1	Zwiebel
1 EL	Butter
50 ml	Apfelsaft
	Zucker
600 g	Kartoffeln
150 ml	Milch
2 EL	Butter
	Muskat
	Salz, Pfeffer
	Öl
	Butter

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob in Würfel schneiden. In Salzwasser zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten garkochen.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Zwei Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob reiben.

In einem Topf die Butter zerlassen und die Zwiebeln darin etwa 5 Minuten glasig schwitzen. Die geriebenen Äpfel und das Sauerkraut hinzugeben, alles bei mittlerer Hitze circa 20 Minuten schmoren lassen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Die Bratwürste in etwas Öl gleichmäßig anbraten, gegebenenfalls im Ofen bei etwa 80°C warmstellen.

Die Milch mit der Butter aufkochen und mit Muskat würzen. Die Kartoffeln abgießen, ausdämpfen, durch die Kartoffelpresse drücken und die Milch unterheben.

Den übrigen Apfel waschen, das Kerngehäuse mit einem Ausstecher entfernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

In einer Pfanne etwa ein Esslöffel Butter erhitzen und die Apfelscheiben darin 4-5 Minuten anbraten. Die Apfelscheiben auf dem angerichteten Teller garnieren und möglichst schnell servieren.

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