

Unser Rezeptvorschlag

Gebackener Feta mit Baby-Spinat, Gemüse, Granatapfelkernen und Kritharaki

300 g	Kritharaki (kleine Nudeln)	2 Pck.	Feta (4 Scheiben)
		2	Eier
250 g	Baby-Spinat	150 g	Mehl
1	Zucchini	100 g	Semmelbrösel
1	Aubergine		
1	Zwiebel	200 ml	Rapsöl
1	Knoblauchzehe	2 EL	Olivenöl
1	Granatapfel		Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zucchini und Aubergine waschen und in walnussgroße Würfel schneiden. Den Babyspinat waschen und trockenschleudern. Den Granatapfel halbieren, die Kerne ausschlagen und verlesen.

Die Eier verquirlen. Den Feta gegebenenfalls waagrecht halbieren und die Scheiben in Mehl, Ei und Semmelbrösel panieren.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch glasig schwitzen. Dann die Zucchini und Aubergine hinzugeben und alles langsam anbraten.

In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und den Feta circa 5 Minuten goldbraun ausbacken.

Die abgegossenen Nudeln mit dem Spinat unter das Gemüse heben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Granatapfelkerne über das angerichtete Gemüse streuen.



marktfrisch nach Hause



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



Zeig uns Dein Menü
auf Instagram und
verlinke uns dort!
[@obstkorb.de](https://www.instagram.com/obstkorb.de)



Unser Rezeptvorschlag

Gebratenes Lachsfilet mit Schwarzkohl-Blätterteigecken und Kräuterdip

600 – 800 g	Lachsfilet	1 Bund	Schwarzkohl
2 EL	Öl	1	Zwiebel
1 EL	Butter	1	Knoblauchzehe
		80 g	Bergkäse (gerieben)
½ Bund	Dill	1 Pck.	Blätterteig
½ Bund	Schnittlauch	1	Eigelb
½ Bund	Petersilie		
1	Zitrone		Öl
200 g	saure Sahne		Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Den Schwarzkohl putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Blätter von den Stielen trennen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin andünsten. Den Schwarzkohl dazu geben und etwa 5 Minuten weiter dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und den Käse unterheben.

Den Blätterteig entrollen und in 12 Quadrate (8 x 8 cm) schneiden und 10 Minuten kaltstellen. Je ein Esslöffel Schwarzkohl-Füllung in die Mitte des Blätterteigs geben. Das Eigelb mit 2 Esslöffeln kaltem Wasser verquirlen und damit die Ränder des Blätterteiges einstreichen. Die Quadrate zu Dreiecken falten und die Ränder mit einer Gabel andrücken. Die Blätterteigecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und mit dem restlichen Eigelb bestreichen. Anschließend im Ofen bei 180°C (Umluft) etwa 12 Minuten backen.

Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Von der Petersilie die Blätter abzupfen und fein schneiden. Beim Dill die Spitzen abzupfen und ebenfalls fein schneiden und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Zitrone lauwarm abspülen und abtrocknen. Die Zeste abreiben und den Saft auspressen. In einer Schüssel die saure Sahne mit den Kräutern verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zeste und Zitronensaft abschmecken.

Den Lachs putzen und portionieren, dann kalt abspülen und abtrocknen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Lachs auf der Haut scharf anbraten, nach zwei Minuten die Hitze reduzieren und den Lachs bei mittlerer Hitze durchgaren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Lachs wenden und die Butter dazugeben. Die schäumende Butter mit einem Löffel über den Lachs geben.



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



marktfrisch nach Hause



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

Geschmorte Lammhaxe mit karamellisierten Bund-Wurzeln und Kartoffelwaffeln

4 Stück	Lammhaxe	400 g	Kartoffeln
1 EL	Öl	300 g	Mehl
150 g	Möhren	2 TL	Backpulver
150 g	Sellerie	350 ml	Milch
100 g	Zwiebeln	2	Eier
2	Knoblauchzehen	60 g	Butter, weich
300 ml	Rotwein		
1 EL	Tomatenmark	1 Bund	Bund-Wurzeln
			Salz, Pfeffer
			Zucker
4 Zweige	Thymian	100 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer	2 EL	Butter
	Speisestärke		

Zubereitung:

In einem Bräter das Öl erhitzen und die Haxen rundum scharf anbraten. In der Zeit die Möhren, den Sellerie und die Zwiebeln in walnussgroße Würfel schneiden und den Knoblauch andrücken. Die Haxen aus dem Bräter nehmen und in einen großen Kochtopf legen.

Das Röstgemüse ebenfalls scharf anbraten, bis es rundum angeröstet ist. Dann das Tomatenmark hinzufügen, mitrösten und mit 1/3 des Rotweines ablöschen. Dann den Rotwein verkochen lassen, alles erneut anbraten und wieder ablöschen. Diesen Schritt drei Mal wiederholen. Zum Schluss mit Wasser auffüllen und den Schmorfond zu den Haxen geben. Alles aufkochen und 1,5 - 2 Stunden schmoren lassen.

Wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt, dann ist es fertig. Den Schmorfond kräftig einkochen, durch ein feines Sieb geben und gegebenenfalls mit etwas Speisestärke zu einer Sauce abbinden.

Karotten waschen, etwa 5 cm Grün dran lassen, 3-4 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken, die Schale abreiben und abtropfen lassen. Die Wurzeln anschließend der Länge nach vierteln.

Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Mehl und Backpulver vermengen und mit Milch, Ei, Butter, etwas Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig rühren. Die Kartoffeln unterarbeiten. Das Waffeleisen erhitzen und mit Öl bestreichen. Die Kartoffelmasse zu Waffeln ausbacken.

1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, Wurzeln goldbraun braten, mit Zucker bestreuen, karamellisieren lassen und mit der Brühe ablöschen. Etwas einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der restlichen Butter abbinden.



Zeig uns Dein Menü

auf Instagram und

verlinke uns dort!

@obstkorb.de



marktfrisch nach Hause



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**

