

# Unser Rezeptvorschlag

## Farfalle mit weißem Spargel und Speck

400 g	Farfalle
200 g	Speck (Bacon)
750 g	Spargel, weiß
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
200 g	Sahne
200 ml	Gemüsebrühe
200 g	Tomaten
½ Bund	Frühlingszwiebel
½ Bund	Petersilie
100 ml	Sahne
3	Eier
100 g	Parmesan, gerieben
	Salz, Pfeffer
	Öl zum Braten

### Zubereitung:

Die Farfalle in ausreichend kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Beim Abgießen etwas Nudelwasser auffangen.

Speck in Streifen schneiden. Spargel schälen, die holzigen Enden abbrechen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren, gegebenenfalls vierteln.

Speck in einer Pfanne auslassen, krossbraten und herausnehmen. Etwa 1EL Öl in die Pfanne geben und den Spargel etwa 3-4 Minuten anbraten, die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Mit 200 g Sahne und der Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für einige Minuten leise köcheln lassen, bis der Spargel gar ist. Frühlingszwiebel, Tomaten und Petersilie in die Pfanne geben.

Restliche Sahne, Eier und geriebenen Parmesan vermengen. Die Pfanne mit dem Spargel vom Herd nehmen und die Eimischung einrühren. Gegebenenfalls mit etwas Nudelwasser verdünnen. Sauce mit den Farfalle mischen und abschmecken.



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



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](mailto:info@obstkorb-hamburg.de)  
[info@obstkorb.de](mailto:info@obstkorb.de)

GROSSMARKT  
HAMBURG



# Unser Rezeptvorschlag

## Gebratener Lachs mit Mangold und Kartoffelpüree

600 g	Lachsfilet	1 kg	Kartoffeln
1 EL	Butter	100 g	Butter
		150 ml	Milch
Etwa 600 g	Mangold		Muskat
1	Zwiebel		Salz, Pfeffer
2 EL	Butter		Öl zum Braten
½ TL	Zucker		

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden und in ausreichenden Salzwasser kochen.

Mangold waschen, abtrocknen und die Blätter vom Stiel trennen. Die Stiele in etwa 1,5 cm große Rauten und die Blätter in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Mangold zusammen mit der Zwiebel langsam braten. Zum Schluss den Zucker drüberstreuen und karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lachs putzen, kalt abwaschen, abtrocknen und salzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Lachs auf der Haut scharf anbraten. Nach ca. 2 Minuten die Hitze reduzieren und den Lachs langsam weiter braten. Zum Ende die Butter dazu geben, den Lachs kurz wenden, mit Pfeffer würzen und die zerlassene Butter mit einem Löffel über den Lachs geben.

In einem Topf die Milch und Butter erhitzen und mit Muskat würzen. Die Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Anschließend durch die Kartoffelpresse drücken und mit der Milch vermischen.



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](mailto:info@obstkorb-hamburg.de)  
[info@obstkorb.de](mailto: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

## Lammkoteletts mit Minz-Joghurt und Gemüse-Couscous

800 g	Lammkoteletts	250 g	Couscous
2	Knoblauchzehen	600 ml	Gemüsebrühe
3-4 Zweige	Rosmarin	500 g	Erbsen
3-5 Zweige	Thymian	200 g	Karotten
		1	Paprika
400 g	Sahnejoghurt	1	Zwiebel
3-4 Stängel	Minze	2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe	1 Prise	Cayennepfeffer
			Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Couscous nach Packungsanweisung in der Brühe quellen lassen.

Erbsen palen und verlesen. Karotten waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Karotten anbraten, dann die Paprika und Erbsen dazu geben und in etwas Brühe gar köcheln. Anschließend mit dem Couscous vermengen und mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Minze waschen und abtrocknen. Die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Joghurt, Minze und Knoblauch in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lammkoteletts mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank holen. Den Knoblauch andrücken. Rosmarin und Thymian abspülen und abtrocknen. In einer Pfanne etwa 2 EL Öl erhitzen und die Koteletts von jeder Seite etwa 3 Minuten scharf anbraten. Knoblauch und Kräuter dazu geben und mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Koteletts noch circa 3 Minuten darin ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



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

GROSSMARKT  
HAMBURG

