

Unser Rezeptvorschlag

Tomaten-Brot-Salat mit Rucola, Pinienkerne und Parmesan

300 g	Ciabatta	6 EL	Olivenöl
250 g	Safari-Tomaten	4 EL	Balsamico Essig, dunkel
1	Zwiebel (rote)	etwas	Zucker oder Honig
2	Knoblauchzehen	etwas	Zitronensaft
1 Bund	Rucola		Salz, Pfeffer
½ Bund	Basilikum		
100 g	Pinienkerne, geröstet		
100 g	Parmesan		
3-4 EL	Olivenöl		

Zubereitung:

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl gleichmäßig rösten.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Rucola putzen und waschen. Das Basilikum zupfen, waschen und fein schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Für die Vinaigrette das Balsamico Essig, den Zucker (Honig) und den Zitronensaft in eine Schüssel geben und verrühren. Unter Rühren das Olivenöl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Brot in Walnuss große Würfel schneiden, die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Brotwürfel im Olivenöl anbraten, die Knoblauchscheiben dazugeben, alles goldbraun rösten und abtropfen lassen.

Die Vinaigrette über den Salat geben und Parmesan darüber hobeln.



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



Zeig uns Dein Menü
auf Instagram und
verlinke uns dort!

[@obstkorb.de](https://www.instagram.com/obstkorb.de)



Unser Rezeptvorschlag

Fusilli mit Scampi, Bohnen und Tomaten

- 12 Scampi, roh

- 400 g Fusilli
- 300 g Grüne Bohnen
- 250 g Strauchtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas glatte Petersilie
- 3-4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Pasta in ausreichend Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen.

Die Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend die Bohnen 3-4 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Scampi kalt abspülen und trocken tupfen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Scampi anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Bohnen dazu geben und alles kurz mitbraten. Dann mit den Tomaten und etwas Nudelwasser ablöschen und alles etwas köcheln lassen.

Die Petersilie waschen, abtrocknen und die Blätter in feine Streifen schneiden, kurz vorm Anrichten zu den Scampi geben.



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

Rindersteak mit Maiskolben aus dem Ofen, Kartoffelspalten und Avocado-Dip

600 – 800 g Rindersteak (Entrecote)

4 Stück	Maiskolben	500 g	Kartoffeln
3	Knoblauchzehe	etwas	Olivenöl
2-3 EL	Butter, weiche	2	Reife Avocados
½ Bund	Petersilie	2EL	Crème fraîche
	Salz und Pfeffer	1 EL	Zitronensaft
		etwas	Koriander
			Paprika, edelsüß

Zubereitung:

Die Maiskolben putzen und waschen. Eine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, zupfen und fein hacken. Den Knoblauch zusammen mit der Petersilie zu der Butter geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter über die Maiskolben streichen und in Alufolie wickeln.

Die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden und auf ein Backblech geben. Mit Olivenöl beträufeln und salzen.

Die Kartoffeln und die Maiskolben in den vorgeheizten Backofen schieben. Bei ca. 180°C, für etwa 30 Minuten backen. Anschließend kontrollieren, ob die Kartoffeln und der Mais gar sind.

Das Fleisch 30 Minuten vor dem Zubereiten temperieren lassen. Steaks kalt abspülen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Steaks von beiden Seiten 3 Minuten anbraten. Dann die Hitze reduzieren und die Steaks zur gewünschten Garstufe weiterbraten. Mit Pfeffer würzen und kurz ruhen lassen.

Die Avocados halbieren, entkernen und schälen. In grobe Würfel schneiden und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit der Crème fraîche verrühren und den Zitronensaft dazu geben. Den Koriander waschen, zupfen und fein schneiden. Die zwei Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln. Koriander und Knoblauch unter die Avocado-Creme rühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver 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

info@obstkorb.de

GROSSMARKT
HAMBURG



Unser Rezeptvorschlag



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)

