

Unser Rezeptvorschlag

Risotto mit bunten Tomaten und sautierten Pfifferlingen

400 g	Risotto-Reis	400 g	Pfifferlinge
1	Zwiebel	1	Zwiebel
125 ml	Weißwein *	2	Knoblauchzehen
1 l	Gemüsebrühe	½ Bund	Frühlingszwiebel
1-2 EL	kalte Butter	200 g	Safari-Tomaten
100 g	Parmesan (gerieben)	30 g	Butter
			Thymian
		½ Bund	Petersilie
		120 ml	Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

*kann durch Brühe ersetzt werden

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Brühe einmal aufkochen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel mit dem Reis farblos anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und langsam verkochen lassen, dann mit einem Teil der Brühe auffüllen und langsam einköcheln, immer wieder mit Brühe auffüllen, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist. Am Ende das Risotto vom Herd nehmen, die Butter und den Parmesan dazu geben und unterschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pfifferlinge mit einem Messer und Pinsel säubern. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten ebenfalls waschen und halbieren

In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Pfifferlinge zusammen mit der Zwiebel und dem Knoblauch anbraten. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken, dann zu den Pilzen geben. Mit der Brühe ablöschen und mit der Sahne auffüllen. Für 5-7 Minuten köcheln lassen. Kurz vorm Ende die Frühlingszwiebeln und Tomaten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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 Kabeljau-Filet auf geschmorten Curry-Wirsing und Butter- Kartoffeln

800 g	Kabeljau-Filet	1 Kopf	Wirsingkohl
500 g	Kartoffeln	1	Zwiebel
		1	Knoblauchzehe
100 ml	Schlagsahne	3 EL	Öl
	Thymian	1 TL	Puderzucker
3 EL	Butter	1-2 TL	Currypulver
	Salz, Pfeffer	300 ml	Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser je nach Größe etwa 15 Minuten garkochen.

Den Kohl vierteln, den Strunk entfernen, in mundgerechte Rauten schneiden und waschen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

Die Zwiebel und den Knoblauch in Öl ca. 3 Minuten anschwitzen, dann den Kohl dazugeben und kurz mitschwitzen. Mit dem Puderzucker und dem Currypulver bestäuben, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, Salz und Pfeffer zu geben und den Kohl ca. 10-15 Minuten gar schmoren. Bei Bedarf Brühe nachgeben. Zum Ende hin die Sahne dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit den Kabeljau putzen und portionieren. Die Haut leicht einschneiden und salzen. In einer heißen Pfanne mit Öl anbraten und dann langsam auf der Haut garen.

Kurz vor dem Ende mit Salz und Pfeffer würzen, eine Flocke Butter und 2-3 Zweige Thymian dazugeben und den Fisch wenden. Die schäumende Butter mit einem Löffel immer wieder über den Fisch geben.

Die Kartoffeln abgießen. Anschließend in eine Pfanne mit zerlassener Butter geben und goldbraun braten.



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

Steckrüben-Bohnen Eintopf mit Rinderbrust

500 g	Steckrübe	2 EL	Öl
300 g	Kartoffeln	1,5 l	Gemüsebrühe
400 g	Möhren	2	Lorbeerblätter
500 g	Grüne Bohnen		Thymian
2	Zwiebeln		Salz, Pfeffer
1	Knoblauchzehe	2 EL	Weißwein Essig
600 g	Rinderbrust		
250 g	durchwachsenen Speck		

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Steckrübe, Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Thymian waschen und zupfen.

Die Bohnen waschen, putzen und halbieren. Anschließend fünf Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Die Rinderbrust abspülen, putzen und in Würfel (1,5 cm) schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Öl in einen Topf geben und den Speck auslassen. Dann die Rinderbrust dazu geben und mit dem Speck anbraten. Anschließend Zwiebeln, Knoblauch Steckrübe und Kartoffeln dazu geben und etwa 5 Minuten weiter braten.

Mit der Brühe auffüllen und Thymian, Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles für ca. 20 Minuten leise köcheln lassen. Nach ca. 10 Minuten die Bohnen und Karotten dazu geben.

Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.



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)

