

Unser Rezeptvorschlag

Rigatoni in Ziegenkäsesauce mit Kürbis und Flower Sprout

| | | | |
|-------|-----------------------|--------|------------------|
| 400 g | Rigatoni | 200 ml | Gemüsebrühe |
| | | 150 g | Ziegenfrischkäse |
| 1 | Hokkaido Kürbis | 200 ml | Sahne |
| 250 g | Flower Sprout | 1 Bund | Schnittlauch |
| 1 | Zwiebel | | |
| 1 | Knoblauchzehe | 2 EL | Olivenöl |
| 100 g | Kürbiskerne, geröstet | | Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

Die Rigatoni nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Kürbis halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Flower-Sprouts putzen (etwas vom Strunk abschneiden), waschen und ein bis zwei Minuten blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken. Dann gut abtropfen lassen, gegebenenfalls trockenschleudern.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kürbis scharf anbraten. Nach 3-4 Minuten die Zwiebeln und den Knoblauch dazu geben und mitbraten. Die Brühe angießen und den Kürbis etwa 10 Minuten köcheln. Anschließend mit der Sahne auffüllen und den Frischkäse unterrühren.

Die Flower-Sprout in einer heißen Pfanne mit etwas Öl kurz und scharf anbraten. Anschließend mit dem Schnittlauch zur Sauce geben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kürbiskerne über die angerichteten Teller 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

Lachs-Rosenkohl-Gratin

| | | | |
|--------|---------------|--------|--------------------------|
| 600 g | Lachsfilet | 100 ml | Gemüsebrühe |
| 400 g | Kartoffeln | 200 g | Sahne |
| 500 g | Rosenkohl | 2 | Eier |
| 1 | Zwiebel | | Salz, Pfeffer, Muskat |
| 1 | Knoblauchzehe | | |
| ½ Bund | Petersilie | 80 g | Parmesan |

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Anschließend in Salzwasser etwa 8 Minuten bissfest kochen.

Den Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 1 – 2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, den Rosenkohl zusammen mit den Zwiebeln anbraten. Mit der Brühe ablöschen und etwa 10 Minuten bissfest dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.

Den Lachs waschen, putzen, und in Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, zupfen und fein schneiden.

In einer Schüssel die Eier mit der Sahne vermengen. Ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann Kartoffeln, Rosenkohl, Petersilie und den Lachs dazugeben. Alles vorsichtig vermengen und in eine ofenfeste Auflaufform geben. Das Gratin für 35-40 Minuten in den Ofen geben. Circa 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit den Parmesan gleichmäßig verteilen.



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

Frikadellen mit Pilzrahmsauce und Steckrüben-Stampf

| | | | |
|---------|---------------------|--------|---------------|
| 500 g | Hackfleisch | 300 g | Pilze |
| 1 | Zwiebel | 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | Ei | ½ | Zwiebel |
| 1 | Brötchen vom Vortag | 500 ml | Gemüsebrühe |
| 1 TL | Senf | 200 ml | Sahne |
| | | 30 g | Mehl |
| 1 Stück | Steckrübe | 60 g | Butter |
| 500 g | Kartoffeln | | |
| 150 ml | Milch | ½ Bund | Petersilie |

Zubereitung:

Das Brötchen in Wasser (oder Milch) einweichen.

Die Steckrübe und die Kartoffeln waschen, schälen und grob in Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und langsam weiter köcheln.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl glasig braten.

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das Brötchen ausdrücken und zu dem Fleisch geben. Ei, Senf, Salz, Pfeffer und die Zwiebelwürfel ebenfalls dazu geben. Alles gut vermengen und gleichmäßige Frikadellen formen. In einer Pfanne mit Öl braten.

Die Pilze mit einem Messer oder Pinsel putzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Pilze scharf anbraten. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch dazu geben und kurz mit braten. Mit Mehl bestäuben und anschließend mit der Brühe ablöschen. Die Sahne dazu geben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie dazu geben.

Die Steckrüben und Kartoffeln abgießen und kurz ausdämpfen lassen. Etwas Milch dazu geben und Stampfen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.



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
info@obstkorb.de

GROSSMARKT
HAMBURG

