

# Unser Rezeptvorschlag

## Kürbisrisotto mit Flower Sprouts und Bergkäse

1	Hokkaido Kürbis	50 g	Butter
300 g	Risotto-Reis	100 g	Bergkäse, gerieben
1 l	Gemüsebrühe	100 g	Kürbiskerne, geröstet
1	Zwiebel		Salz, Pfeffer
2	Knoblauchzehen		Muskatnuss
250 g	Flower Sprouts	½ Bund	Petersilie
3 EL	Olivenöl		

### Zubereitung:

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. In eine ofenfeste Form geben und mit 1 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer vermengen. Für etwa 20 Minuten, bei 200°C (Umluft), in den Ofen schieben.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Risotto-Reis darin für etwa drei Minuten andünsten. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazu geben und mitdünsten, anschließend mit circa 200 ml der Gemüsebrühe ablöschen und leise köcheln lassen. Immer wieder mit der Brühe auffüllen und gelegentlich umrühren.

Etwa 2/3 des Kürbis mit der Gabel zerdrücken und nach etwa 10 Minuten zum Risotto geben.

Die Kohlröschen putzen, waschen und trockenschleudern. Den Käse gegebenenfalls reiben und die Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, zupfen und fein schneiden.

Nach etwa 18-20 Minuten sollte der Risotto-Reis gar sein, kurz davor die Flower Sprouts und die Kürbiswürfel unter das Risotto heben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Das Risotto vom Herd nehmen, die Butter und den Käse unterrühren, anrichten und die Kürbiskerne und Petersilie darüber streuen.



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



Zeig uns Dein Menü  
auf Instagram und  
verlinke uns dort!

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



# Unser Rezeptvorschlag

## Lachsfilet mit Senf-Rosenkohl und Steckrüben-Rösti

800 g	Lachsfilet	600 g	Kartoffeln
		800 g	Steckrübe
750 g	Rosenkohl	1	Ei
1	Zwiebel	100 g	Mehl
1	Apfel		Salz, Pfeffer
2 EL	Butter		Muskatnuss
200 ml	Sahne		Butter zum Braten
3 TL	Senf, grob		
½ Bund	Petersilie		

### Zubereitung:

Die Kartoffeln und die Steckrübe waschen und schälen. Mit der Vierkantreibe (grobe Seite) reiben. Mit Mehl und Ei vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Rosenkohl waschen, putzen, halbieren und blanchieren. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein schneiden.

Die Zwiebel schälen, den Apfel waschen und beides in feine Würfel schneiden, anschließend in heißem Öl andünsten. Mit Sahne ablöschen, Senf unterrühren und den Rosenkohl dazu geben, alles leise gar köcheln. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie dazu geben.

In einer beschichteten Pfanne etwas Butter zerlassen. Die Steckrüben-Masse zu gleichmäßigen Rösti formen und von beiden Seiten goldbraun braten.

Den Lachs waschen, putzen, portionieren und salzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Fisch auf der Haut langsam braten. Zum Ende 1 EL Butter dazugeben, die Filets wenden und mit der Butter übergießen.



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



Zeig uns Dein Menü  
auf Instagram und  
verlinke uns dort!

@obstkorb.de



# Unser Rezeptvorschlag

## Kassler mit Mettenden, Grünkohl und süßen Kartoffeln

600-800 g Kassler

1 kg Grünkohl

2 Zwiebel

3 EL (Schweine-) Schmalz

300 g Schweinespeck

500 ml Gemüsebrühe

Senf, mittelscharf

4 Mettenden

500 g Kartoffeln  
Öl zum Braten

Zucker

Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Den Grünkohl waschen und ausdrücken. Den Schweinespeck in etwa 3 cm große Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Das Schmalz in einen großen Topf geben und den Speck zusammen mit den Zwiebeln auslassen. Anschließend die Hitze reduzieren, die Brühe und den Grünkohl hinzufügen und alles etwa 2 Stunden köcheln lassen. Nach etwa 45 Minuten die Mettenden dazugeben. Hin und wieder alles umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Senf abschmecken.

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser als Pellkartoffeln etwa 20 Minuten kochen. Anschließend abgießen, ausdämpfen und noch warm pellen.

Die Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne in Öl goldbraun braten, nach etwa 5 Minuten den Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen, etwas Butter dazu geben, von der Hitze nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Kassler in einer Pfanne mit etwas Schmalz oder Öl gleichmäßig anbraten.



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



Zeig uns Dein Menü  
auf Instagram und  
verlinke uns dort!

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

