Unser Rezeptvorschlag

Grünkohl-Ricotta-Cannelloni

500 g	Grünkohl	1 EL	Butter
100 g	Zwiebeln	1EL	Mehl
2	Knoblauchzehen	1 EL	Tomatenmark
250 g	Ricotta	200 g	Sahne
	Salz, Pfeffer	12 - 16	Cannelloni
	Olivenöl	1 Stück	Mozzarella
		1 Bund	Petersilie

Zubereitung:

Grünkohlblätter von den Stielen trennen, in Streifen schneiden, die Blätter gut waschen und abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauches anschwitzen. Grünkohl dazu geben und etwa 5 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Grünkohl auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Tomaten waschen, vierteln, vom Strunk entfernen und in grobe Würfel schneiden. Die Karotten waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf die Butter zerlassen und die restlichen Zwiebeln und Knoblauch zusammen mit den Karottenwürfeln anschwitzen. Tomatenmark dazu geben und mitschwitzen. Mit Mehl bestäuben, mit den Tomaten ablöschen und mit der Sahne auffüllen. Langsam aufkochen und für 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter fein schneiden und zur Sauce geben.

Grünkohl und Ricotta verrühren und abschmecken. Mit einem Spritzbeutel die Cannelloni befüllen und in eine Auflaufform geben. Tomatensauce darüber geben und für 20 Minuten bei 175 °C (Umluft) backen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Anschließend über die Cannelloni geben und für weitere 15 Minuten backen.

Zeig uns Dein Menü auf Instagram und verlinke uns dort!
@obstkorb.de

OBSTKORB.de
marktfrisch nach Hause

MK 68

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

Zander mit Flower-Sprout, Granatapfel und Topinamburpüree

600-800 g	Zanderfilet
400 g	Flower-Sprout
1-2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
200 ml	Gemüsebrühe
50 g	Butter
½ Bund	Schnittlauch

500 g	Topinambur
2 EL	Butter
100 ml	Milch
100 ml	Gemüsebrühe
	Muskat
1	Granatapfel
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Topinambur waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend in der Milch und dem Wasser mit etwas Salz garkochen. Am Ende mit dem Stabmixer pürieren, die Butter dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Flower Sprouts waschen, den Strunk etwas entfernen und gegebenenfalls halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

Den Granatapfel halbieren und mit einer kleinen Kelle ausklopfen.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Flower Sprouts anbraten. Anschließend die Schalotten und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit Brühe angießen und etwa 5 Minuten dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Schnittlauch hinzufügen, vom Herd nehmen und mit der restlichen Butter abbinden. Die Granatapfelkerne kurz vor dem Anrichten zu dem Flower Sprout geben.

Die Zanderfilets abspülen und trocken tupfen, die Haut vorsichtig einschneiden und leicht salzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Zander auf der Haut scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren etwas Butter hinzugeben und in der Pfanne gar ziehen. Kurz vor dem Anrichten wenden.

Zeig uns Dein Menü auf Instagram und verlinke uns dort!
@obstkorb.de

OBSTKORB.de
marktfrisch nach Hause

MK 68

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

Geschmorter Schweinebauch auf Sellerie-Karotten-Stampf

1 kg	Schweinebauch mit Schwarte		
2	Knoblauchzehen		
1	Zwiebel	350 g	Kartoffeln
1	Karotte	800 g	Sellerie
100 g	Sellerie	300 g	Karotten
2 EL	Öl	2 EL	Butter
1 EL	Tomatenmark	500 ml	Gemüsebrühe
2 Zweige	Thymian		Salz, Pfeffer
3	Wacholderbeeren		
2	Lorbeer Blätter		
	Salz, Pfeffer		

Zubereitung:

In einem breiten Topf etwa 2 cm hoch Wasser füllen und den Schweinebauch mit der Schwarte nach unten in das kochende Wasser legen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Schweinebauch herausnehmen und die Schwarte mit einem scharfen Messer, im Abstand von 1cm, über Kreuz einschneiden.

Die Blätter vom Thymian abstreifen und zusammen mit den Wacholderbeeren, Pfefferkörnen und Salz in einem Mörser zerstoßen. Dem Bauch mit den Gewürzen rundum einreiben.

Die Zwiebel, Karotte und den Sellerie in walnussgroße Stücke schneiden. Den Knoblauch andrücken. In einem Schmortopf das Öl erhitzen und das Gemüse scharf anbraten. Das Tomatenmark dazu geben und mitrösten. Mit etwa 1 l Wasser ablöschen und den Schweinebauch mit der Schwarte nach oben hineingeben. Im vorgeheizten Backofen bei 160°C (Umluft) circa 2 - 2,5 Stunden garen.

Kartoffeln, restlichen Sellerie und Karotten schälen, waschen und grob in Würfel schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen und das Gemüse andünsten, mit der Brühe auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Wenn das Gemüse gar ist mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Den fertigen Schweinebauch aus dem Schmortopf nehmen, auf ein Backblech legen und die Grillfunktion vom Ofen anschalten. Die Schwarte etwa 3 Minuten goldbraun und kross braten.

Zeig uns Dein Menü auf Instagram und verlinke uns dort!
@obstkorb.de

OBSTKORB.de
marktfrisch nach Hause

MK 68

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