

Unser Rezeptvorschlag

Gebackene Süßkartoffel mit Grünkohl und Parmesan

1 kg	Grünkohl
2 große	Süßkartoffeln
250 ml	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
100 g	Frischkäse
80 g	Parmesan
2 EL	Öl
	Salz, Pfeffer
	Muskat

Zubereitung:

Den Grünkohl gründlich waschen und die harten Stiele entfernen. In Salzwasser drei Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken, anschließend klein schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Den Grünkohl dazu geben und drei Minuten mitdünsten, mit der Brühe ablöschen und dann ungefähr 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Süßkartoffeln gut waschen und im Ganzen etwa 15 Minuten in Salzwasser kochen.

Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.

Die Kartoffeln halbieren und bis auf 1 cm am Rand aushöhlen. Das Kartoffelinnere mit dem Grünkohl und den Frischkäse vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und in die Kartoffeln geben.

Die Kartoffeln im Ofen etwa 30 Minuten backen. Nach 15 Minuten den geriebenen Parmesan 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

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

Seelachsfilet mit Kürbis-Kruste und Bouillon-Kartoffeln

600-800 g	Seelachsfilet	400 g	Kartoffeln
900 g	Hokkaidokürbis	½ Bund	Frühlingszwiebeln
1	Zitrone	500 ml	Gemüsebrühe
4 Scheiben	Toastbrot	1 EL	Butter
2	Eiweiß		
	Paprikapulver, edelsüß	½ Bund	Petersilie
2 EL	Butter	1 Bund	Schnittlauch
			Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Fischfilets abspülen und trocken tupfen. Die Zitrone heiß abspülen, die Zeste abreiben und den Saft auspressen. Den Seelachs mit dem Saft beträufeln und Salzen.

Den Kürbis waschen, entkernen und 300 g mit der Vierkantreibe grob reiben. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Das Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden.

Den geriebenen Kürbis mit Kräutern, Zeste, Eiweiß und Toastbrot vermengen. Anschließend mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ofen auf 160°C (Umluft) vorheizen.

Eine flache Auflaufform mit Butter bestreichen und die Filets reinlegen. Die Kürbis-Kruste gleichmäßig darauf verteilen und mit Butterflocken belegen. Anschließend für etwa 25 Minuten in den Ofen schieben.

Den übrigen Kürbis in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

In einer großen Pfanne etwas Butter zerlassen und die Kartoffeln zusammen mit dem Kürbis gleichmäßig anbraten. Mit der Brühe auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und für etwa 20 Minuten gar köcheln. Die Brühe zum Ende hin fast komplett verkochen. Die Frühlingszwiebeln dazu geben, abschmecken und mit der restlichen Butter abbinden.



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

Kalbs-Involtini mit Schwarzwurzeln und Kartoffelpüree

8	Kalbsschnitzel à 80 g		
8	Scheiben Schinken (luftgetrocknet)		
1	Rote Paprika		
½	Zwiebel		
	Salz, Pfeffer		
200 ml	Kalbsbrühe	600 g	Kartoffeln
		150 ml	Milch
500 g	Schwarzwurzeln	2 EL	Butter
½	Zwiebel		Muskat
250 ml	Gemüsebrühe		
1 EL	Butter		Salz, Pfeffer
½ Bund	Petersilie		Öl

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob in Würfel schneiden. In Salzwasser zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten garkochen.

Die Paprika waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und eine Hälfte ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Kalbsschnitzel kalt abspülen, abtrocknen und flach auf eine Arbeitsfläche legen. Mit Salz würzen und je etwas von den Paprika- und Zwiebelstreifen drauflegen. Die Ränder vom Fleisch einklappen, dann aufrollen, und mit Zahnstochern zusammenstecken.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Involtini rundum gleichmäßig anbraten. Mit dem Kalbsfond auffüllen und zugedeckt etwa 10 Minuten schmoren lassen.

Die Schwarzwurzeln waschen und unter Wasser schälen, anschließend in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Die übrige Zwiebel in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Schwarzwurzeln mit den Zwiebelwürfeln anbraten. Dann mit der Brühe auffüllen und ungefähr 7 Minuten garköcheln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter fein schneiden. Zum Ende die Brühe runter köcheln lassen und mit der Butter abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie dazu geben.

Die Milch mit der Butter aufkochen und mit Muskat würzen. Die Kartoffeln abgießen, ausdämpfen, durch die Kartoffelpresse drücken und die Milch unterheben.



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

