Unser Rezeptvorschlag

Risotto mit Flower-Sprouts, Ziegenkäse und Granatapfelkernen

300 g	Risotto-Reis
1 l	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
50 g	Butter
80 g	Parmesan, gerieben
2 EL	Olivenöl
300 g	Flower-Sprout
100 g	Ziegenkäse
1	Granatapfel
	Salz, Pfeffer
½ Bund	Petersilie

Zubereitung:

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.

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.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter fein schneiden. Den Granatapfel halbieren, die Kerne herausklopfen und verlesen.

Nach etwa 20- 25 Minuten sollte der Risotto-Reis gar sein, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto vom Herd nehmen, die Butter und den Käse unterrühren. Die Flower-Sprouts in einer heißen Pfanne mit etwas Öl kurz und scharf anbraten. Anschließend zusammen mit dem Ziegenkäse und mit den Granatapfelkernen über

das angerichtete Risotto geben.

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

Skrei mit Senf-Fenchel und Kürbis-Püree

600-800 g	Skrei Filet	800 g	Hokkaido Kürbis
		300 g	Kartoffeln
2	Fenchelknollen	2 EL	Butter
1	Zwiebel	150 ml	Milch
150 ml	Gemüsebrühe	1	Limette, Saft
1 EL	Dijon-Senf		
1 TL	Senf, mittelscharf		Öl zum Braten
200 g	Sahne		Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die Kartoffel waschen, schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Den Kürbis und die Kartoffeln zusammen in einem großen Topf mit ausreichend Salzwasser garkochen.

Anschließend abgießen und etwas ausdämpfen lassen, zusammen mit der Milch und der Butter pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und dem Limettensaft abschmecken.

Die Fenchelknollen vom Grün befreien, längs halbieren und den Strunk herausschneiden, anschließend den Fenchel in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Fenchel zusammen mit den Zwiebeln gleichmäßig goldbraun anbraten. Mit der Brühe auffüllen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne mit dem Senf verrühren und dazu geben, dann weitere 5 Minuten einkochen lassen.

Den Fisch gegebenenfalls portionieren, kalt abspülen und trocken tupfen. In einer heißen Pfanne in Öl scharf auf der Haut anbraten und dann bei mittlerer Hitze auf der Haut durchgaren. Kurz vor dem Anrichten einen Esslöffel Butter dazu geben, den Fisch wenden und die schäumende Butter mit einem Löffel über die Filets geben. Knoblauch, Rosmarin und oder Thymian passen sehr gut zum Fisch.

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

Krustenbraten mit karamellisiertem Steckrüben-Kartoffel-Ragout

1 kg	Schweinebraten aus der Keule mit Schwarte
500 ml	Gemüsebrühe
2	Zwiebeln
175 g	Karotten
0,3 l	Dunkles Bier
1 TL	Honig
600 g	Kartoffeln
50 g	Butter
500 g	Steckrübe
500 g	Kartoffeln
200 g	Karotten
1	Zwiebel
100 g	Zucker
500 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Butter
1 EL	Essig
	Salz, Pfeffer
½ Bund	Petersilie

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen.

Den Braten trocken tupfen und die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Desto kleiner die Rauten, desto krosser der Braten. Das Fleisch und die Schwarte mit Salz einreiben und die Fleischseite mit Pfeffer würzen. Das Fleisch mit der Schwarte nach oben auf ein tiefes Backblech legen und mit der heißen Brühe übergießen. Dann für etwa 2 Stunden im Ofen garen. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Karotten schälen, waschen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Nach etwa einer Stunde um den Braten verteilen. Das Bier über den Braten geben und weiter garen. Den Braten immer wieder mit dem entstandenen Bratensatz übergießen.

Etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Ofentemperatur auf 200 °C hochschalten. Honig und 3 EL und etwa ½ TL Salz verrühren und damit die Schwarte einstreichen. Zu Ende garen, bis die Kruste kross ist.

Steckrübe, Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und die Blätter fein schneiden.

In einem Topf den Zucker bei mittlerer Hitze karamellisieren und mit den Zwiebeln ablöschen, mit der Brühe auffüllen und die Steckrübe, Kartoffeln und Karotten dazugeben. Etwa 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und den Essig dazu geben, für weitere 10 Minuten offen zu Ende garen und dabei die Flüssigkeit verdampfen lassen. Wenn die Flüssigkeit verdampf ist, die Butter dazu geben und vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und die Petersilie hineingeben.

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