

Unser Rezeptvorschlag

Conchiglioni gefüllt mit Pastinaken, rote Beete und Büffelmozzarella

300 g	Conchiglioni	400 g	Tomaten (passiert)
		1 EL	Tomatenmark
1	Zwiebel	250 g	Büffelmozzarella
1	Knoblauchzehe		
50 g	Butter	5 Zweige	Thymian
2 EL	Mehl	5 Zweige	Oregano
300 ml	Milch		Olivenöl
			Salz, Pfeffer
			Muskat
350 g	Pastinaken		
200 g	Rote Beete		
100 ml	Gemüsefond		

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen. Anschließend abgießen und auf einem Blech mit etwas Olivenöl mischen und abkühlen lassen.

Für die Béchamelsauce. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln und Knoblauch farblos dünsten. Das Mehl einrühren und 2 Minuten unter Rühren anschwitzen. Die Milch dazu geben und unter ständigem Rühren aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und etwa 10 Minuten leise köcheln lassen.

Die Rote Bete und Pastinaken waschen, schälen und in circa 5 Millimeter große Würfel schneiden. In einer Pfanne etwa 2 EL Öl erhitzen und die Gemüswürfel bei mittlerer Hitze dünsten. Vom Thymian die Blätter abstreifen und zum Gemüse geben. Mit der Brühe auffüllen und langsam einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit der Béchamelsauce vermengen und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben.

Oreganoblätter von den Stielen zupfen. Die Tomaten mit dem Tomatenmark, den Oreganoblättern, Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer fein mixen. Den Mozzarella in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Tomatensauce in eine Auflaufform geben. Die Nudeln mit der Gemüsemischung füllen und mit der offenen Seite nach oben ins Backblech legen. Den Mozzarella gleichmäßig verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160°C (Umluft) 25-30 Minuten backen.



**Zeig uns Dein Menü
auf Instagram und
verlinke uns dort!
@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

Zander in Zitronensauce mit wildem Blumenkohl und Kartoffelgratin

600-800 g	Zanderfilet	750 g	Kartoffeln
1	Zwiebel	500 ml	Milch
1 EL	Butter	500 ml	Sahne
250 ml	Sahne	100 g	Parmesan, gerieben
2	Zitronen		
400 g	Wilder Blumenkohl		Salz, Pfeffer
100 ml	Gemüsefond		Muskatnuss
2	Knoblauchzehen		Butter
	Paprikapulver, edelsüß		Olivenöl

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit Butter einreiben und die Kartoffeln hineingeben. Die Milch und die Sahne zusammen aufkochen und mit reichlich Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Anschließend über die Kartoffeln geben, gut vermengen und bei 180°C im Ofen backen. Nach ca. 30 Minuten den Käse darübergerben und nochmal ca. 15 Minuten weiter backen. Prüfen, ob die Kartoffeln gar sind.

Den Fisch putzen, portionieren, kalt abspülen und abtrocknen. Die Zitronen waschen und abtrocknen, vier Scheiben schneiden und zur Seite stellen, die restliche Zitrone auspressen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit der Sahne und dem Zitronensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit der Butter einfetten und die Zanderfilets hineinlegen und mit der Sauce übergießen. Der Fisch braucht etwa 25 Minuten im Ofen bei 180°C (Umluft).

Den Blumenkohl waschen und gegeben falls die Enden etwas abschneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Blumenkohl kurz und scharf anbraten. Die Knoblauchwürfel und das Paprikapulver dazugeben und kurz anschwitzen, dann mit der Brühe auffüllen und bei mittlerer Hitze einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Schluss mit einer Flocke Butter abbinden.

Die Zitronenscheiben auf den angerichteten Fisch legen.



**Zeig uns Dein Menü
auf Instagram und
verlinke uns dort!
@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

Himmel und Erde mit Bratwurst und Sauerkraut

4	Große Bratwürste	600 g	Kartoffeln
		150 ml	Milch
500 g	Sauerkraut	2 EL	Butter
3	Äpfel		Muskat
1	Zwiebel		
1 EL	Butter		Salz, Pfeffer
50 ml	Apfelsaft		Öl
	Zucker		Butter

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob in Würfel schneiden. In Salzwasser zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten garkochen.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Zwei Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob reiben.

In einem Topf die Butter zerlassen und die Zwiebeln darin etwa 5 Minuten glasig schwitzen. Die geriebenen Äpfel und das Sauerkraut hinzugeben, alles bei mittlerer Hitze circa 20 Minuten schmoren lassen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Die Bratwürste in etwas Öl gleichmäßig anbraten, gegebenenfalls im Ofen bei etwa 80°C warmstellen.

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

Den übrigen Apfel waschen, das Kerngehäuse mit einem Ausstecher entfernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

In einer Pfanne etwa ein Esslöffel Butter erhitzen und die Apfelscheiben darin 4-5 Minuten anbraten. Die Apfelscheiben auf dem angerichteten Teller garnieren und möglichst schnell servieren.



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)

