

Unser Rezeptvorschlag

Graupenrisotto mit Schwarzkohl und Erdnuss-Sauce

200 g	Perlgraupen	2 Bund	Schwarzkohl
1	Zwiebel	1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe	1	Knoblauchzehe
900 ml	Gemüsebrühe	40 g	Ingwer
60 ml	Weißwein (Brühe)	½	Chili Schote
80 g	Grana Padano	400 ml	Kokosmilch
2 EL	Butter	150 ml	Gemüsebrühe
		3 – 4 EL	Erdnussbutter
	Salz, Pfeffer	200 g	Erdnusskerne
	Zitronensaft		
	Olivenöl		

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Brühe aufkochen und warmhalten.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig dünsten. Die Perlgraupen dazugeben und unter Rühren 2 Minuten mitdünsten. Anschließend mit dem Weißwein (Brühe) ablöschen und einkochen.

Ein Drittel der Brühe zugießen und bei mittlerer Hitze unter Rühren einkochen, sodass die Graupen die Brühe aufnehmen. Diesen Vorgang mit der restlichen Brühe zweimal wiederholen. Die Graupen sollten etwa 25 Minuten kochen.

Den Hartkäse fein reiben. Die Graupen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Anrichten den Parmesan und die Butter unterschwenken.

Den Schwarzkohl vom Strunk befreien, die Blätter in Streifen schneiden, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chili Schote längs halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls fein würfeln.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer glasig dünsten. Dann den Schwarzkohl dazu geben, kurz mitdünsten lassen. Mit Kokosmilch und Brühe auffüllen und aufkochen. Dann die Erdnussbutter einrühren und für etwa 5 Minuten leise köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Erdnusskerne gegebenenfalls schälen, ohne Fett in der Pfanne anrösten und grob hacken.



**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

Zanderfilet mit Honig-Schwarzwurzeln und cremiger Polenta

600 – 800 g	Zanderfilet	400 ml	Milch
		400 ml	Gemüsebrühe
500 g	Schwarzwurzeln	200 g	Polenta Grieß
1	Zwiebel	75 g	Parmesankäse
2 EL	Olivenöl	½ Bund	Schnittlauch
2 TL	Honig		
300 ml	Gemüsebrühe		Butter
250 g	Tomaten		Salz, Pfeffer
½ Bund	Petersilie		Essig

Zubereitung:

Die Milch zusammen mit der Brühe und etwas Salz aufkochen, das Polenta Grieß einrühren, erneut aufkochen, dann vom Herd nehmen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Die Schwarzwurzeln waschen und unter Wasser schälen, anschließend in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Die Schwarzwurzeln in Essigwasser geben, damit sie nicht braun anlaufen. Die Zwiebel schälen und in feine Halbringe schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter fein schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schwarzwurzeln zusammen mit der Zwiebel gleichmäßig goldbraun braten. Den Honig dazu geben und schmelzen lassen, dann mit der Brühe ablöschen und für etwa 10 Minuten leise köcheln. Zum Ende die Hälfte der Petersilie und Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Den Parmesankäse reiben und mit dem Schnittlauch unter die Polenta rühren. Gegebenenfalls etwas Brühe oder Milch unterrühren, wenn die Polenta zu fest geworden ist.



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

Entenbrust mit Granatapfel-Portulak-Salat und Rote-Beete-Rösti

4	Barbarie Entenbrüste	1	Granatapfel
		2	rote Chilischoten
600 g	Kartoffeln	1	Zitrone
250 g	Rote Beete	150 g	Joghurt
1	Ei	3 EL	Tahini
6 EL	Mehl		Olivenöl
	Salz, Pfeffer	80 ml	Mineralwasser
	Muskat	200 g	Portulak
	Öl zum Braten	200 g	Rucola
		½ Bund	Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und mit der Vierkantreibe grob raspeln. Die Kartoffelraspeln mit etwas Salz vermischen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Kartoffeln mit den Händen gut ausdrücken. Rote Beete waschen, schälen und ebenfalls groß reiben.

Kartoffeln, Rote Beete, Ei und Mehl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röstmasse mit einem Löffel in gleichmäßigen, flachen Fladen hineingeben. Bei mittlerer Hitze die Rösti gleichmäßig von beiden Seiten je 5 Minuten ausbacken.

Den Granatapfel halbieren und mit einer Kelle die Kerne herausklopfen, anschließend verlesen. Die Chilischoten halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen.

Tahini-Paste, Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft und Mineralwasser verrühren. Chili dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola und Portulak putzen, waschen und trockenschleudern. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Entenbrüste 30 Minuten vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen. Dann kalt abspülen, abtrocknen und die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise und über die komplette Brust einschneiden.

Eine Pfanne mit Salz bestreuen und die Entenbrüste mit der Haut auf das Salz legen. Dann die Hitze einschalten und die Entenbrüste etwa 10 Minuten auf der Haut braten, umdrehen und nochmals etwa 5 Minuten fertig braten.

Die Rösti gleichmäßig als Streifen anrichten. Portulak, Rucola und Granatapfelkerne darüber verteilen und die geschnittene Entenbrust daraufsetzen. Die Sauce extra servieren.



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

