

# Unser Rezeptvorschlag

## Bärlauch-Risotto mit geschmolzenen Kirschtomaten

- 400 g Risotto-Reis
- 1 Zwiebel
- 125 ml Weißwein (kann durch Brühe ersetzt werden)
- 1 l Gemüsebrühe
- 1-2 EL kalte Butter
- 100 g Parmesan (gerieben)
- Salz, Pfeffer
  
- 1 Bund Bärlauch
- 100 g Parmesan
- 100 g Pinienkerne
- 150 ml Olivenöl
- 50 ml Rapsöl
  
- 250 g Kirschtomaten
- 1 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen

### Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Brühe einmal aufkochen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel mit dem Reis farblos anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und langsam verkochen lassen, dann mit einem Teil der Brühe auffüllen und langsam köcheln, immer wieder mit Brühe auffüllen, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist. Am Ende das Risotto vom Herd nehmen, die Butter und den Parmesan dazu geben und unterschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vom Bärlauch die Stiele abschneiden, waschen und trockenschleudern. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Rapsöl, Pinienkerne und Bärlauch in einen Mix geben und pürieren, mit Olivenöl auffüllen, Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kirschtomaten waschen, gegebenenfalls von der Rispe entfernen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erwärmen die Knoblauchzehen andrücken und zusammen mit den Tomaten in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und langsam schmoren.



Zeig uns Dein Menü  
auf Instagram und  
verlinke uns dort!  
[@obstkorb.de](https://www.instagram.com/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](mailto:info@obstkorb-hamburg.de)  
[info@obstkorb.de](mailto:info@obstkorb.de)

GROSSMARKT  
HAMBURG



# Unser Rezeptvorschlag

## Zanderfilet mit Steckrüben-Karotten-Stampf und Senf-Dill-Sauce

4	Zanderfilets (ca. 180g/Portion)		
1	Zwiebel	400 g	Steckrübe
200 ml	Weißwein	200 g	Karotten
200 ml	Fischfond	400 g	Kartoffeln
200 ml	Sahne	1 EL	Butter
1 TL	Butter		
2 EL	Dijon-Senf, grob		Salz, Pfeffer
3-4 Stängel	Dill		Muskat

### Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen und die Zwiebeln glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Den Fischfond dazu geben und auf die Hälfte einkochen. Mit der Sahne auffüllen und erneut auf die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und fein pürieren. Senf unterrühren und warm stellen. Dill waschen, trocken tupfen und die Dillärmchen fein schneiden, kurz vor dem Servieren in die Sauce geben.

Steckrübe, Karotten und Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3-4 cm große Stücke schneiden. In Salzwasser 20-25 Minuten zugedeckt kochen. Abgießen und ausdämpfen lassen, die Butter dazu geben und grob stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Den Zander gegebenenfalls putzen und portionieren. Unter kaltem Wasser abspülen und abtrocknen, die Haut leicht einschneiden und salzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Fisch für 1-2 Minuten scharf auf der Haut anbraten. Dann die Hitze reduzieren und den Fisch garziehen. Kurz vorm Ende mit Salz und Pfeffer würzen und wenden.



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](mailto:info@obstkorb-hamburg.de)  
[info@obstkorb.de](mailto:info@obstkorb.de)

GROSSMARKT  
HAMBURG



# Unser Rezeptvorschlag

## Chicorée mit Hackfleisch-Füllung aus dem Ofen

400 g	Hackfleisch
1 Bund	Suppengemüse
1 EL	Tomatenmark
500 g	Tomaten
	Salz, Pfeffer
3-4 Stängel	Petersilie
20 g	Butter
30 g	Mehl
200 ml	Milch
200 ml	Gemüsebrühe
	Muskat
4	Chicorée
200 g	Bacon, geschnitten (8 Scheiben)
50	Bergkäse, gerieben

### Zubereitung:

Suppengemüse waschen, schälen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in 1 cm große Stücke schneiden. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und das Hackfleisch scharf darin anbraten. Gemüse und Tomatenmark dazu geben und 4-5 Minuten mitbraten. Mit den Tomaten ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter fein schneiden und am Ende unterrühren.

Den Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.

In einem Topf die Butter zerlassen und das Mehl dazu geben und etwa 1 Minute andünsten. Mit Milch und Brühe auffüllen und unter Rühren aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Chicorée putzen und die 32 größten Blätter abtrennen. Den restlichen Chicorée in feine Streifen schneiden und mit einer Vinaigrette zum Essen geben. Je zwei Blätter überlappend aufeinanderlegen und etwas Hackfüllung hineingeben. Dann mit zwei weiteren Blättern zudecken und mit einer Scheibe Bacon umwickeln.

Die Hälfte der Béchamelsauce in eine Auflaufform geben, dann den gefüllten Chicorée hineinlegen und die restliche Sauce darüber geben. Mit dem Käse bestreuen und etwa 30 Minuten backen.



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](mailto:info@obstkorb-hamburg.de)  
[info@obstkorb.de](mailto:info@obstkorb.de)

GROSSMARKT  
HAMBURG

