

Unser Rezeptvorschlag

Penne mit grünem Spargel, Walnüssen und Granatapfel

- 400 g Penne
- 500 g Grüner Spargel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g Bergkäse, gerieben
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Chili

- 1 Granatapfel
- 100 g Walnuskerne

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Die holzigen Enden vom Spargel abbrechen und die Blättchen abzupfen. Anschließend den Spargel in etwa 1 cm dicke Rauten schneiden und dabei die Spitzen ganz lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch anschwitzen, dann den grünen Spargel dazu geben und alles leicht anbraten. Mit der Brühe auffüllen, das Gemüse etwa 5 Minuten bissfest köcheln und dabei die Brühe reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken, am Ende den Käse dazu geben.

In der Zwischenzeit den Granatapfel entkernen, die Walnuskerne ohne Fett leicht anrösten und über die angerichteten Teller geben.



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

Lachs mit Bärlauch-Kruste auf Ofen-Paprika und Kartoffelspalten

- 4 Lachsfilets (etwa 150g/Portion)

- 1 Bund Bärlauch
- 100 g Butter
- 60 g Semmelbrösel
- 1 Zitrone
- 30 g Parmesan
- Salz, Pfeffer

- 2-3 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel

- 800 g Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Den Backofen auf 250°C (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, vierteln, das Kerngehäuse und die weißen Innenhäute ausschneiden. Paprika mit der Haut nach oben auf ein Backblech mit Backpapier legen und für etwa 10 Minuten in den Ofen geben. Sobald die Haut (schwarze) Blasen wirft und sich leicht abziehen lässt, herausnehmen und in einer geschlossenen Tupperdose etwas abkühlen lassen. Den Ofen auf 180°C (Umluft) abkühlen lassen.

Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Mit Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl vermengen und auf einem Backblech für etwa 35 Minuten in den Ofen geben.

Bärlauch vom Stiel trennen, waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Die Zitrone waschen, abtrocknen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Parmesan fein reiben. Butter zusammen mit Bärlauch, Semmelbrösel, Zitronenzeste und Parmesan im Mixer zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paprika häuten und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Fisch putzen und portionieren, kalt abspülen und trocken tupfen. Den Zitronensaft drüber träufeln und salzen, in etwas Olivenöl auf beiden Seiten kurz anbraten. Anschließend die Kruste gleichmäßig verteilen.

In einer ofenfesten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln mit dem Knoblauch glasig schwitzen, die Paprika dazu geben und abschmecken. Den Fisch mit der Kruste nach oben auf die Paprika legen und für etwa 10 Minuten in den Ofen geben. Die Kruste eventuell unter der Grillfunktion rösten.



**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

Hähnchenpfanne mit Brechbohnen und Kartoffeln

500 g	Hähnchenbrust		Salz, Pfeffer
500 g	Kartoffeln		Paprikapulver, edelsüß
300 g	Brechbohnen	½ Bund	Petersilie
1	Paprika, gelb	500 ml	Gemüsebrühe
1	Paprika, rot	50 g	Butter, kalt
1	Zwiebel		
2	Knoblauchzehen		Öl zum Braten

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser geben, aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen.

Die Bohnen putzen, waschen und in Salzwasser blanchieren.

Die Hähnchenbrust abspülen, trocken tupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Rauten schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen, zupfen und fein schneiden

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Hähnchenbrust anbraten, die Kartoffeln dazu geben und für etwa 5 Minuten mitbraten. Die Bohnen, Paprika, Zwiebeln und den Knoblauch hinzugeben und für weitere 5 Minuten braten, bis alles gleichmäßig gebraten ist. Mit der Brühe auffüllen und etwa weitere 5 Minuten alles gar köcheln, dabei die Brühe etwas einköcheln. Zum Ende mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken, die Petersilie dazu geben und mit der kalten Butter abbinden.



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)

