

Unser Rezeptvorschlag

Tagliatelle in Orangen-Fenchel-Sauce

400 g	Tagliatelle
400 g	Fenchel
300 g	Möhren
2	Saft-Orangen
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Chili
250 ml	Gemüsebrühe
200 g	Schmand
½ Bund	Petersilie
	Salz, Pfeffer
2 EL	Olivenöl

Zubereitung:

Tagliatelle in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen.

Den Fenchel waschen, das Grün abzupfen und zur Seite legen. Anschließend halbieren, den Strunk ausschneiden und die Knolle in feine Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Chili halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in feine Würfel schneiden. Orangen warm abspülen, abtrocknen, von einer Orange die Zeste abreiben und von beiden Orangen den Saft auspressen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Fenchel mit den Karotten gleichmäßig goldbraun braten. Zwiebeln, Knoblauch und Chili dazu geben und für 3-4 Minuten leicht weiterbraten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und das Gemüse etwa 10 Minuten garkochen, den Schmand einrühren und gegebenenfalls etwas einkochen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Orangenzeste und -saft abschmecken. Pasta und Sauce vermischen, anrichten und mit Petersilie und Fenchelgrün bestreuen.



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
info@obstkorb.de

GROSSMARKT
HAMBURG



Unser Rezeptvorschlag

Zanderfilet mit weißem Spargel und Belugalinsen

600 g	Zanderfilet	300 g	Belugalinsen
2 EL	Butter	50 ml	Olivenöl
		750 ml	Gemüsebrühe
500 g	Spargel	1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl	150 g	Karotte
		½ Bund	Frühlingszwiebel
70 ml	Balsamicoessig	½ Bund	Petersilie
20 g	Zucker		

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren, mit dem Essig ablöschen und sirupartig einkochen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Karotte waschen, schälen und in kleine Würfel (Brunoise) schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Linsen, Karotten und Zwiebeln 4-5 Minuten andünsten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln. Falls nötig durch ein Sieb abgießen und den Balsamico-Sirup unterrühren. Petersilie und Frühlingszwiebel hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken.

Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und in etwa 3 cm lange Rauten schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Spargel langsam goldbraun und gar braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und leicht salzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Fisch auf der Haut 3-4 Minuten braten. Butter dazu geben und die Filets kurz wenden.



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

Schweinesteak mit Wurzelgemüse und Kartoffeln aus dem Ofen

600 g	Schweinesteak		
700 g	Kartoffeln	½ Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Bundwurzeln	300 g	Joghurt, Natur
300 g	Rote Beete	2 EL	Olivenöl
300 g	Pastinake	1 TL	Essig
2	Zwiebeln		
3	Knoblauchzehen		Salz, Pfeffer
2-3 Zweige	Rosmarin		
2-3 Zweige	Thymian		
3 EL	Olivenöl		

Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Die Steaks zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Kartoffeln, Rote Beete, Pastinake und Bundwurzeln waschen, schälen und in etwa 3 cm lange Stifte schneiden. Zwiebel schälen, vierteln, Strunk entfernen und die Schichten trennen. Knoblauch andrücken. Rosmarin und Thymian zupfen und fein hacken.

In einer Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian und das Gemüse vermengen und auf ein Blech verteilen. Für etwa 30 Minuten in den Ofen geben.

Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln, Joghurt, Olivenöl und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schweinesteaks leicht salzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Steaks von beiden Seiten für 2 Minuten scharf anbraten. Hitze ausschalten, mit Pfeffer würzen und für 3 Minuten zugedeckt ruhen lassen.



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



Zeig uns Dein Menü
auf Instagram und
verlinke uns dort!

[@obstkorb.de](https://www.instagram.com/obstkorb.de)

