Unser Rezeptvorschlag

Spargel-Risotto mit geschmolzenen Tomaten

400 g	Risottoreis	750 g	Spargel
2 EL	Olivenöl	1 EL	Butter
1	Zwiebel	½ Bund	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen	250 ml	Gemüsebrühe
2	Lorbeerblätter		
100 ml	Weißwein	200 g	Cherry Tomaten
700 ml	Gemüsebrühe		Olivenöl
100 g	Parmesan		Salz, Pfeffer
2 EL	kalte Butter		

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Risotto-Reis darin für etwa drei Minuten andünsten. Die Zwiebel und den Knoblauch dazu geben und mitdünsten, mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Anschließend mit circa 200 ml der Gemüsebrühe auffüllen, Lorbeer hinzufügen und leise köcheln lassen. Immer wieder mit der Brühe auffüllen und gelegentlich umrühren.

Die Cherry Tomate waschen und in eine Pfanne geben. Etwas Olivenöl hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, langsam erhitzen und durchziehen lassen.

Den Spargel waschen, schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Spargelköpfe ganz lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne die Butter erwärmen und den Spargel gleichmäßig anbraten. Dann mit der Brühe auffüllen und den Spargel etwa 5 Minuten gar köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Frühlingszwiebeln dazugeben.

Nach etwa 18-20 Minuten sollte der Risotto-Reis gar sein, kurz davor den Spargel unter das Risotto heben und abschmecken. Das Risotto vom Herd nehmen, die Butter und den Käse unterrühren, anrichten und die Cherry Tomaten verteilen.

Zeig uns Dein Menü auf Instagram und verlinke uns dort!
@obstkorb.de

OBSTKORB.de
marktfrisch nach Hause

MK 68

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

Gebratener Zander mit Butter-Karotten, Bärlauch und neuen Kartoffeln

600 g	Zanderfilet
	Öl zum Braten
800 g	neue Kartoffeln
40 g	Butter
50 g	Bärlauch
	Salz, Pfeffer
1 Bund	Bundmöhren
1	Zwiebel
75 g	Butter
1TL	Zucker
250 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Petersilie

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, in Salzwasser geben und garkochen. Die fertigen Kartoffeln abgießen. Bärlauch auslesen, Stiele von den Blättern schneiden. Blätter waschen, trockenschleudern und fein schneiden.

Wurzeln waschen, schälen und gegebenenfalls längs halbieren. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne die Butter zerlassen und den Zucker darin auflösen. Die Karotten und Zwiebeln hinzufügen und bei wenig Hitze garen. Hin und wieder etwas Brühe dazu geben und einköcheln lassen. Währenddessen die Petersilie waschen. Trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Wenn die Wurzeln gar sind, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Frühlingszwiebeln und die Petersilie drüberstreuen.

Den Zander putzen, kalt abspülen, abtrocknen, die Haut mit dem Messer einritzen und leicht salzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Fisch auf der Haut 2-3 Minuten scharf anbraten. Die Filets bei mittlerer Hitze durchziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten wenden und mit Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln kurz in zerlassener Butter schwenken, den Bärlauch dazugeben und anrichten.

Zeig uns Dein Menü auf Instagram und verlinke uns dort!
@obstkorb.de

OBSTKORB.de
marktfrisch nach Hause

MK 68

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

Hähnchen-Süßkartoffel-Curry mit Erbsen, Paprika und Koriander

600 g	Hühnchenbrust
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
40	Ingwer
600	Süßkartoffel
500	Erbsen
1	Paprika
300	Karotten
3 TL	Currypulver
1 TL	Tomatenmark
200 ml	Kokosmilch
500 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Koriander
	Salz, Pfeffer
	Öl zum Braten

weitere Gewürze zum Verfeinern:

- Kurkuma
- Garam Masala
- Zimt
- Kreuzkümmel
- Koriandersamen
- Senfsamen

Zubereitung:

Hähnchenbrüste putzen, kalt abspülen, abtrocknen und in Streifen schneiden. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Süßkartoffeln und Karotten waschen und schälen. Süßkartoffeln in 1,5 cm große Würfel schneiden. Karotten in etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne oder Wok etwas Öl erhitzen. Die Hähnchenbruststreifen gleichmäßig anbraten, Zwiebeln Knoblauch und Ingwer hinzufügen und alles 4-5 Minuten dünsten, Tomatenmark, Currypulver und weitere Gewürze dazu geben und 2-3 Minuten weiterdünsten. Süßkartoffeln dazu geben, mit der Brühe auffüllen und aufkochen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Erbsen palen und in Salzwasser blanchieren. Koriander waschen, abtrocknen und die Blätter fein schneiden.

Erbsen, Karotten und Paprika zum Curry geben etwa 5-7 Minuten weiter köcheln, die Kokosmilch unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander servieren.

Zeig uns Dein Menü auf Instagram und verlinke uns dort!
@obstkorb.de

OBSTKORB.de
marktfrisch nach Hause

MK 68

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