

Unser Rezeptvorschlag

Blumenkohlcreme mit wildem Blumenkohl, Radieschen und Mandelstiften

500 g	Blumenkohl	500 g	wilder Blumenkohl
100 g	Butter	½ Bund	Radieschen
50 ml	Sahne	1	Schalotte
50 ml	Buttermilch		Butter
	Salz, Pfeffer	100 ml	Gemüsebrühe
	Muskat	½ Bund	Petersilie
		100 g	Mandelstifte, geröstet

Zubereitung:

100 g Butter in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Wenn die Butter goldbraun wird, den Topf vom Herd nehmen und die Butter durch ein feines Sieb geben.

Den Blumenkohl in Röschen schneiden und in einem Topf mit Salzwasser geben. Mit geschlossenem Deckel circa 15 Minuten garkochen. Das Wasser abgießen. Sahne und Buttermilch hinzufügen und beim Pürieren die Nussbutter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den wilden Blumenkohl putzen und gegebenenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Die Radieschen putzen und vierteln. Die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter zerlassen und den wilden Blumenkohl 4-5 Minuten darin anbraten. Die Schalotte und Radieschen hinzufügen und 2-3 Minuten mitbraten. Mit der Brühe ablöschen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Petersilie und Mandelstifte dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Tipp: dazu passen Black Tiger Garnelen



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

Zander mit bunten Ofen-Möhren und Fondant Kartoffeln

600 g	Zanderfilet	8	Kartoffeln
		2 EL	Rapsöl
1 kg	Bunte Karotten	3 EL	Butter
3 EL	Olivenöl	3	Knoblauchzehen
3 Zweige	Rosmarin	2 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian	1 Zweig	Thymian
2 TL	Sesamsamen	250 ml	Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer
Öl zum Braten

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und die Enden knapp abschneiden. Je nach Größe die Kartoffeln halbieren, sodass 3-5 cm hohe Stücke entstehen, die aufrecht stehen können. Anschließend die Kartoffeln für 15-20 Minuten in heißem Wasser einlegen.

Den Backofen auf 160°C (Umluft) vorheizen. Die Brühe erhitzen.

Die Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und gut abtrocknen. Die Kartoffeln rundum salzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln auf der einen Schnittseite circa 5-7 Minuten goldbraun und knusprig braten. Die Kartoffeln wenden und Butter, Rosmarin, Thymian und angedrückte Knoblauchzehen hinzufügen. Die Kartoffeln weitere 5 Minuten braten. Anschließend die Kartoffeln mit dem restlichen Pfanneninhalt in eine feuerfeste Auflaufform geben. Die Brühe angießen und die Kartoffeln etwa 30 Minuten im Ofen schmorren. Vor dem Servieren mit Pfeffer würzen.

Die Karotten waschen, gegebenenfalls schälen und der Länge nach halbieren oder vierteln. In einer Schüssel das Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian und Sesamsamen mischen und die Karotten dazugeben und vermengen. Die Karotten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und etwa 25 Minuten im Backofen backen.

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.



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

Lammrücken auf Wachsbohnsalat mit Tomaten

600 g	Lammrücken	750 g	Wachsbohnen
3	Knoblauchzehen	200 g	Kirschtomaten
3 Zweige	Rosmarin	½ Bund	Frühlingszwiebeln
	Salz, Pfeffer	2 EL	Weißweinessig
	Öl zum Braten	2 TL	Senf
		7 EL	Olivenöl
		½ Bund	Petersilie
			Zucker

Zubereitung:

Die Wachsbohnen putzen und in kochendes Salzwasser geben. Für 8-10 Minuten kochen und anschließend in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Kirschtomaten halbieren. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

In einer Schüssel Weißweinessig und Senf verrühren. Salz, Pfeffer und Zucker dazugeben und das Olivenöl unterrühren. Bohnen, Tomaten und Frühlingszwiebeln dazugeben und alles circa 20 Minuten ziehen lassen.

Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blätter fein schneiden und kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.

Den Lammrücken putzen, kalt abspülen und trocken tupfen. Den Rücken salzen und in einer Pfanne rundum scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, Knoblauchzehen andrücken und dazugeben. Das Lamm langsam weitergaren, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist. Kann auch im Ofen bei etwa 120°C (Umluft) gegart werden. Das Fleisch kurz ruhen lassen, portionieren und anrichten.

Tipp: Der Salat eignet sich auch gut als Beilagensalat zum Grillen



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)

