Unser Rezeptvorschlag

Hokkaido-Ricotta-Cannelloni

800 g	Hokkaido-Kürbis	20 g	Butter
2 EL	Olivenöl	40 g	Mehl
2-3	Zwiebeln	500 ml	Milch
1	rote Chilischote		
30 g	Ingwer		Paprikapulver
½ Bund	Koriander		Currypulver
250 g	Ricotta		Salz, Pfeffer
8 Stück	Cannelloni		
150 g	Bergkäse, gerieben		
1 EL	Kürbiskernöl		

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, entkernen und grob in 2 cm große Stücke schneiden. Die Kürbisstücke in Olivenöl wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Kürbisstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten bei 180°C Umluft backen.

Die Zwiebeln und den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne herausschneiden und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter fein schneiden.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Ingwer und dem Chili anbraten. Dann den Kürbis dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Den Kürbis etwas abkühlen lassen, den Ricotta dazugeben und mit einem Pürierstab fein mixen. Zum Schluss den Koriander unterheben. Die Masse in einen Spritzbeutel geben und die Cannelloni füllen. Die Cannelloni in eine gefettete feuerfeste Auflaufform legen.

Für die Sauce die Butter zerlassen, das Mehl einstreuen und anschwitzen. Unter Rühren mit der Milch auffüllen und langsam aufkochen, dabei ständig umrühren. Die Sauce mit Paprikapulver, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cannelloni mit der Sauce übergießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im Ofen bei 180°C Umluft etwa 20 Minuten lang überbacken.

Zum Servieren mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

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

Lachsforellenfilet mit Apfel-Karotten-Fenchelsalat und Bulgur

600 g	Lachsforellenfilet	300 g	Moormöhren
		1	Äpfel (Elster)
300 g	Bulgur	250 g	Fenchel
1	Zwiebel	1	Zitrone, Saft
600 g	Brühe	2 EL	Olivenöl
		1 TL	Körnigen Senf
	Öl		
	Salz, Pfeffer	½ Bund	Petersilie
	Zucker	½ Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

Den Zitronensaft mit dem Senf vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und langsam das Olivenöl unterrühren.

Die Möhren gründlich waschen, schälen und in feine Stifte schneiden. Den Fenchel waschen, halbieren, den Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Den Apfel waschen und ebenfalls in feine Stifte schneiden, dabei das Kerngehäuse herausschneiden.

Alles in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren. Den Salat zugedeckt mindestens 1 Stunde ziehen lassen und von Zeit zu Zeit mehrmals wenden.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen. Den Bulgur einrühren, dann mit der Brühe ablöschen und aufkochen. Abgedeckt bei geringer Hitze 8-10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kräuter waschen und Trockentupfen. Die Blätter der Petersilie fein schneiden und den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Kurz vor dem Anrichten unter den Salat mischen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Lachsforellen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und rundum salzen. Auf der Haut ca. 4 Minuten goldbraun braten, Lachsforelle wenden und etwa 2 Minuten glasig garen.

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

Rehrücken mit Steinpilz-Rahm und Gnocchis

600 g	Rehrücken	800 g	Kartoffeln
		250 g	Mehl
400 g	Steinpilze, frisch	2	Eier
20 g	Steinpilze getrocknet		
2	Schalotten		Salz, Pfeffer
1	Knoblauchzehe		Muskat
100 ml	Weißwein		Olivenöl
400 ml	Pilzfond	20 g	Butter
200 g	Schlagsahne		

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und ungeschält etwa 25 Minuten in Salzwasser kochen. Dann abgießen, mit einer Gabel einstechen und gut ausdämpfen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die warmen Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl und Eier dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse gut durchkneten und abschmecken. Wenn die Masse zu feucht ist, etwas mehr Mehl dazu geben. Auf einer mehlierten Arbeitsfläche den Teig mit einer Teigkarte zerteilen und in etwa 1,5 cm dicke Rollen formen, dann mit der Teigkarte etwa 2 cm große Rauten schneiden. Die Gnocchi mit dem Daumen über eine Gabel rollen. Die Gnocchi in das kochende Wasser geben und gar ziehen lassen. Das Wasser nicht wieder aufkochen lassen. Wenn die Gnocchi an die Oberfläche kommen, sind sie gar. Mit der Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Getrocknete Pilze 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen, mit Pilzfond und Sahne auffüllen. Die eingeweichten Pilze abtropfen lassen und dann dazugeben. Die Sauce bei mittlerer Hitze offen 15-20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rehrücken 30 Minuten vor dem Zubereiten zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Den Rehrücken in einer heißen Pfanne von allen Seiten scharf anbraten und im vorgeheizten Ofen bei 80°C circa 30 Minuten garen (52-54°C Kerntemperatur).

Die Pilze mit einem Messer oder Pinsel putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Pilze scharf anbraten. Bei mittlerer Hitze gleichmäßig braten. Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch) und Frühlingszwiebel passen gut.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Gnocchi darin etwa 5 Minuten goldbraun braten.

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