

Unser Rezeptvorschlag

Rigatoni mit geschmorten Tomaten und Ricotta

400 g	Rigatoni
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
400 g	Tomaten
250 g	Safari-Tomaten
3 EL	Olivenöl
1 TL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer
1 TL	Zucker
100 g	Ricotta
1	Zitrone
etwas	Petersilie
etwas	Basilikum

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Beim Abgießen der Nudeln etwas von dem Nudelwasser auffangen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und grob würfeln, dabei den Strunk entfernen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch andünsten. Nun das Tomatenmark dazugeben und kurze Zeit mit dünsten. Mit den Tomatenwürfeln ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Etwa 20 Minuten ohne Deckel einköcheln.

Die Zitrone warm abspülen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die geriebene Schale mit dem Ricotta vermischen und mit dem Saft abschmecken. Die Kräuter waschen, zupfen und fein schneiden.

Die Safari-Tomaten waschen und halbieren, dann zu dem Sugo geben. Am Ende die Kräuter und den Ricotta darüber geben.



Zeig uns Dein Menü
auf Instagram und
verlinke uns dort!
[@obstkorb.de](https://www.instagram.com/obstkorb.de)



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

Gebratenes Zanderfilet mit Schwarzkohl und Kürbisragout

800 g	Zanderfilet	2 Bund	Schwarzkohl
		1	Zwiebel
800 g	Butternut Kürbis	1	Knoblauchzehe
20 g	Ingwer		
1	Chili-Schote		Salz, Pfeffer
1	Zwiebel		Pflanzenöl, Olivenöl
200 ml	Gemüsebrühe	Etwas	Petersilie
100 ml	Sahne		Butter
2 TL	Zitronensaft		
1 TL	Zucker		

Zubereitung:

Den Butternut Kürbis schälen, halbieren, entkernen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chili-Schote längs halbieren, die Kerne entfernen und die Schoten ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Chili und Ingwer anschwitzen, dann die Kürbiswürfelwürfel dazugeben und leicht anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und leicht köcheln lassen. Dabei die Brühe einkochen lassen, wenn sie um die Hälfte eingekocht ist, die Sahne dazugeben. Die Sahne ebenfalls etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Den Schwarzkohl waschen und abtropfen lassen, dann die dickeren Stiele entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch zusammen glasig schwitzen. Anschließend den Schwarzkohl dazu geben und bei geschlossenem Deckel zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit den Zander putzen und portionieren. Die Haut leicht einschneiden und salzen. In einer heißen Pfanne mit Öl anbraten und dann langsam auf der Haut garen.

Kurz vor dem Ende mit Salz und Pfeffer würzen, eine Flocke Butter dazugeben und den Fisch wenden. Die schäumende Butter mit einem Löffel immer wieder über den Fisch geben.



Zeig uns Dein Menü

auf Instagram und

verlinke uns dort!

@obstkorb.de



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

Lammkarree mit Pfifferlingen, Sour Cream und gebackener Süßkartoffel

800 g	Lammkoteletts	600 g	Sour Cream
		½ Bund	Frühlingszwiebeln
4	kleine Süßkartoffeln	½ Bund	Petersilie
		1 Bund	Schnittlauch
250 g	Pfifferlinge	1	Zitrone, Saft
1	Zwiebel		
1	Knoblauchzehe	1-2 EL	Olivenöl
			Salz, Pfeffer
			Butter

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C (Umluft) vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen und die Schale mit einer Gabel mehrfach einstechen. Auf einem Backblech für etwa 1 Stunde backen. Wenn die Kartoffeln sich leicht mit einer Gabel einstechen lassen, dann sind sie gar.

Die Pfifferlinge mit einem kleinen Messer oder Pinsel putzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln und Schnittlauch putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, zupfen und fein schneiden.

Sour Cream mit Frühlingszwiebel, Schnittlauch und Petersilie vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge scharf anbraten, Zwiebel und Knoblauch dazugeben. Die Pilze goldbraun braten.

Die Lammkarrees mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank holen. In einer Pfanne etwa 2 EL Öl erhitzen und die Karrees von jeder Seite etwa 3 Minuten scharf anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Lamm noch circa 3 Minuten darin ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die fertigen Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und der Länge nach aufschneiden, Sour Cream in den Schnitt geben und die Pilze über die Süßkartoffel geben.



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

