Unser Rezeptvorschlag

Semmelknödel mit Schwarzkohl in Rahm-Sauce

500 g	getrocknete Semmel
500 ml	Milch
½	Zwiebel
	Salz, Pfeffer
3	Eier
	Öl zum Braten
½ Bund	Petersilie

500 g	Schwarzkohl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
500 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
30 g	Mehl
60 g	Butter
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Die getrockneten Semmeln in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Milch mit Salz und Pfeffer aufkochen und über die Semmeln geben. Für etwa 20 Minuten ziehen lassen. Währenddessen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Anschließend die Hälfe in etwas Öl anschwitzen und zu der Semmelmasse geben. Die Petersilie putzen und die Blätter fein schneiden. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, zusammen mit den Eiern zu einer homogenen Masse kneten. Es dürfen keine harten Semmelwürfen mehr zu finden sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Hälfte der Petersilie dazu geben.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hände mit kaltem Wasser befeuchten und aus der Masse gleichmäßige Knödel formen. Anschließend die Knödel in den Topf geben und für ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Knödel dürfen nicht kochen, sonst zerfallen sie.

Den Schwarzkohl waschen und abtropfen lassen, dann die dickeren Stiele entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Die Zwiebel 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 Mehl bestäuben und anschließend mit der Brühe ablöschen. Die Sahne dazu geben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Am Ende eine Flocke Butter und die Petersilie dazu geben.

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

Zanderfilet mit Rote Bete, Kürbisrösti und Kräuterquark

800 g	Zanderfilet
1	Hokkaidokürbis
500 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
2	Eier
2 EL	Mehl
2 EL	Kartoffelstärke
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
	Öl zum Braten
	Butter

1 Bund	Rote-Bete
1 EL	(Apfel-)Essig
4 Zweige	Thymian
2 EL	Olivenöl
1 TL	Sahnemeerrettich
400 g	Magerquark
etwas	Milch
½ Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
½	Zitrone

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Kartoffeln schälen und waschen. Den Kürbis und die Kartoffeln mit der Küchenmaschine oder Vierkantreibe grob raspeln. Etwa 1TL Salz dazu geben und gut durchkneten, bis Wasser austritt. Anschließend etwa 20 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Eier mit Mehl, Stärke, Muskat und Salz vermengen und die Zwiebelwürfel dazu geben. Die Kürbis-Kartoffel-Masse gut ausdrücken und die Eier-Zwiebel-Mischung untermengen.

Petersilie und Schnittlauch waschen, die Petersilie zupfen und die Kräuter fein schneiden. Den Quark mit einem Schluck Milch glattrühren. Die Zitrone unter warmem Wasser abspülen und die Zeste abreiben. Die Kräuter zum Quark geben und mit Salz, Pfeffer, der Zeste und dem Saft der Zitrone abschmecken.

Die Kürbis-Kartoffel-Masse portionieren und zu Rösti formen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Rösti goldbraun und gar braten.

Die Rote-Bete waschen, putzen und in feine Streifen (Julienne) schneiden. In einer Schüssel mit dem Essig, Salz und Pfeffer marinieren. Die Blätter vom Thymian abstreifen und mit dem Olivenöl zur Roten-Bete geben. Eine Pfanne erhitzen und die Rote-Bete samt Marinade etwa 5 Minuten köcheln. Zum Schluss den Sahnemeerrettich unterrühren.

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

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

Frikadellen mit Bundmöhren und Steckrüben-Stampf

500 g	Hackfleisch	1 Stück	Steckrübe, klein
1	Zwiebel	500 g	Kartoffeln
1	Ei	ca. 150 ml	Milch
1	Brötchen vom Vortag		
1 TL	Senf		Salz, Pfeffer, Muskat
1 Bund	Bundmöhren	½ Bund	Petersilie
	Butter		
300 ml	Gemüsebrühe		

Zubereitung:

Das Brötchen in Wasser (oder Milch) einweichen.

Die Steckrübe und die Kartoffeln waschen, schälen und grob in Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und langsam weiter köcheln.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl glasig braten.

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das Brötchen ausdrücken und zu dem Fleisch geben. Ei, Senf, Salz, Pfeffer und die Zwiebelwürfel ebenfalls dazu geben. Alles gut vermengen und gleichmäßige Frikadellen formen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Frikadellen gleichmäßig von beiden Seiten scharf anbraten und anschließend bei mittlerer Hitze langsam durchziehen lassen.

Die Bundmöhren waschen und in einer Pfanne mit 2-3 EL zerlassener Butter anbraten. Mit der Brühe auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und langsam gar dünsten. Die Petersilie waschen, zupfen und fein schneiden und am Ende zu den Möhren geben.

Die Steckrüben und Kartoffeln abgießen und kurz ausdämpfen lassen. Etwas Milch dazu geben und stampfen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

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