Unser Rezeptvorschlag

Tortellini mit Bimi Brokkoli und Gorgonzola-Sauce

400 g	Tortellini	300 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Bimi Brokkoli	400 ml	Sahne
1	Zwiebel	200 g	Gorgonzola
1	Zitrone		Salz, Pfeffer
½ Bund	Frühlingszwiebeln	½ Bund	Petersilie
250 g	Kirschtomaten		Olivenöl

Zubereitung:

Die Tortellini nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Den Gorgonzola in kleinere Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Bimi putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Das Ende vom Stiel knapp abschneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Bimi 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Brühe angießen und etwa 5 Minuten dünsten lassen. Den Gorgonzola dazu geben und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Sahne auffüllen.

In der Zwischenzeit die Petersilie und die Frühlingszwiebeln waschen und fein schneiden. Die Kirschtomaten waschen, abtrocknen und halbieren.

Die abgegossenen Nudeln zusammen mit den Frühlingszwiebeln, den Tomaten und der Petersilie in die Pfanne geben, durchschwenken und abschmecken.

Dazu passen geröstete Walnüsse.

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

Kabeljau mit gebratenem Grünkohl und karamellisierten Kartoffeln

600-800 g	Kabeljaufilets
500 g	Kartoffeln, kleine
1 kg	Grünkohl
1	Zwiebel
2 EL	Mandelkerne
50 g	Butter
	Salz, Pfeffer
	Zucker
	Öl zum Braten
1	Zwiebel
250 ml	Gemüsebrühe
1	Zitrone, Saft und Schale
	Salz, Pfeffer
140 g	Butter, gewürfelt und kalt

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser als Pellkartoffeln etwa 20 Minuten kochen. Anschließend abgießen, ausdämpfen und warm pellen.

Den Grünkohl waschen, ausdrücken und grob schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Mandelkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten.

Für die Sauce die Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwa 10 g Butter glasig dünsten, mit der Brühe auffüllen und auf etwa 100 ml einkochen. Die Zitronenschale dazu geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Reduktion durch ein Sieb drücken und aufkochen, mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und dem Zitronensaft würzen. Die kalten Butterwürfel nach und nach mit einem Schneebesen unterrühren, die Sauce darf dabei nicht mehr kochen. Nun die Sauce bei milder Hitze warmhalten.

Die Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne in Öl goldbraun braten, nach etwa 5 Minuten den Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen, etwas Butter dazu geben, von der Hitze nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem Topf die Zwiebelwürfel in Öl und Butter glasig schwitzen und den Grünkohl dazu geben, für 5-6 Minuten braten. Die Mandeln dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und den Fisch auf der Haut braten, die Hitze reduzieren und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten weiter braten. Etwas Butter dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen, den Fisch wenden und fertig 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

Unser Rezeptvorschlag

Lammkoteletts mit Tomate, Honig-Schwarzwurzeln und Semmelknödel

8	Lammkoteletts
3 Stiele	Thymian
1	Knoblauchzehe
500 g	Schwarzwurzeln
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
2 TL	Honig
300 ml	Gemüsebrühe
250 g	Tomaten

500 g	getrocknete Semmel
500 ml	Milch
1	Zwiebel
3	Eier
½ Bund	Petersilie
2 EL	Butter
	Salz, Pfeffer
	Butter
	Öl

Zubereitung:

Die getrockneten Semmel in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Milch mit Salz und Pfeffer aufkochen und über die Semmel geben. Für etwa 20 Minuten ziehen lassen. Währenddessen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Anschließend 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.

Die Schwarzwurzeln waschen und unter Wasser schälen, anschließend in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Die Schwarzwurzeln in Essigwasser geben, damit sie nicht braun anlaufen. Die Zwiebel schälen und in feine Halbringe schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter fein schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schwarzwurzeln zusammen mit der Zwiebel gleichmäßig goldbraun braten. Den Honig dazu geben und schmelzen lassen, dann mit der Brühe ablöschen und für etwa 10 Minuten leise köcheln. Zum Ende die Hälfte der Petersilie und Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine (Grill-)Pfanne erhitzen. Die Koteletts rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts im heißen Öl auf jeder Seite 2-3 Minuten braten. Den angedrückten Knoblauch und die Thymianzweige dazugeben.

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