

Unser Rezeptvorschlag

Schwarzkohl-Risotto mit geschmolzenen Tomaten

- 300 g Risotto-Reis
 - 1 l Gemüsebrühe
 - 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 50 g Butter
 - 80 g Parmesan, gerieben
 - 2 EL Olivenöl
-
- 1 Bund Schwarzkohl
 - Salz, Pfeffer
-
- 250 g Kirschtomaten
 - 1 EL Olivenöl
 - 2 Knoblauchzehen

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Den Schwarzkohl waschen, die Stiele entfernen und die Blätter in Streifen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Risotto-Reis darin für etwa drei Minuten andünsten. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazu geben und mitdünsten, anschließend mit circa 200 ml der Gemüsebrühe ablöschen und leise köcheln lassen. Immer wieder mit der Brühe auffüllen und gelegentlich umrühren. Nach etwa 10 Minuten die Schwarzkohlblätter dazugeben.

Die Kirschtomaten waschen, gegebenenfalls von der Rispe entfernen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erwärmen die Knoblauchzehen andrücken und zusammen mit den Tomaten in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und langsam schmoren.

Nach etwa 20- 25 Minuten sollte der Risotto-Reis gar sein, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto vom Herd nehmen, die Butter und den Käse unterrühren.



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

Lachsfilet mit Sauce Hollandaise, wildem Blumenkohl und Kartoffelalern

800 g	Lachsfilet	400 g	wilder Blumenkohl
		1	Zwiebel
200 g	Butter	250 ml	Gemüsebrühe
2	Eigelb	60 g	kalte Butter
1 EL	Wasser	1 Bund	Petersilie
1 EL	Zitronensaft		
	Cayennepfeffer	600 g	Kartoffeln
		1	Ei
	Öl, Butter	150 g	Mehl
	Salz, Pfeffer	2 EL	Butter
			Muskat

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und etwa 25 Minuten zugedeckt kochen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen und am besten noch warm pellen, anschließend etwas auskühlen lassen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, Ei, Mehl, die Hälfte der Petersilie hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, den Teig in eine 5 cm dicke Rolle formen und in 1 cm dicke Scheibe schneiden. Etwa 10 Minuten vor dem Anrichten in etwas Öl goldbraun braten.

Den Blumenkohl waschen, gegebenenfalls die Blätter entfernen und die Enden etwas abschneiden. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Blumenkohl mit den Zwiebelwürfeln anbraten. Dann mit der Brühe auffüllen und ungefähr 7 Minuten garköcheln. Zum Ende die Brühe runter köcheln lassen und mit der Butter abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die restliche Petersilie dazu geben.

Für die Sauce die Butter in einem Topf zerlassen. Eigelb mit Zitronensaft, Wasser und Salz in eine Schüssel geben und über dem Wasserbad unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Masse cremig ist. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und die flüssige Butter zunächst tröpfchenweise dann etwas schneller unter die Eimasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und zügig servieren.

Den Lachs putzen und portionieren, dann kalt abspülen und abtrocknen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Lachs auf der Haut scharf anbraten, nach zwei Minuten die Hitze reduzieren und den Lachs bei mittlerer Hitze durchgaren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Lachs wenden und die Butter dazugeben. Die schäumende Butter mit einem Löffel über den Lachs 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**



Unser Rezeptvorschlag

Rindersteak in Mandelkruste mit Rosenkohl und Kartoffelpüree

600 - 800 g	Rindersteak	500 g	Rosenkohl
60 g	Mehl	1	Zwiebel
1	Ei	1	Knoblauchzehe
2 EL	geschlagene Sahne	125 ml	Gemüsebrühe
150 g	Mandelblätter	60 g	kalte Butter
40 g	Butter	1/2 Bund	Petersilie
600 g	Kartoffeln	Öl	
150 ml	Milch	Butter	
2 EL	Butter	Muskat	

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob in Würfel schneiden. In Salzwasser zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten garkochen.

Den Rosenkohl putzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, abtrocknen und die Blätter fein schneiden. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch glasig schwitzen. Den Rosenkohl dazu geben und mit der Brühe auffüllen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Petersilie dazugeben und mit der kalten Butter abbinden.

Die Steaks etwa 30 Minuten vor dem Zubereiten temperieren lassen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Die Sahne schlagen und mit dem Ei verrühren, die Steaks in der Sahne wenden und mit den Mandelblättern bestreuen. In einer Pfanne die Butter mit etwas Öl erhitzen und die Steaks beidseitig braten.

Die Milch mit der Butter aufkochen und mit Muskat würzen. Die Kartoffeln abgießen, ausdämpfen, durch die Kartoffelpresse drücken und die Milch unterheben.



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

