

Unser Rezeptvorschlag

Schwarzkohl-Fetakäse-Quiche mit Oliven und getrockneten Tomaten

250 g	Mehl	400 g	Schwarzkohl
125 g	Butter	1	Rote Zwiebel
4 EL	Wasser	200 g	Schwarze Oliven
		150 g	Getrocknete Tomaten
4	Eier		
200 ml	Sahne		
125 ml	Milch		
2 Zweige	Oregano		Salz, Pfeffer
150 g	Parmesan, gerieben		Muskat
80 g	Fetakäse		Olivenöl

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit etwa einem halben Teelöffel Salz vermischen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Dann das Wasser hinzufügen und alles mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Stiele vom Schwarzkohl entfernen und die Blätter gründlich waschen. Mit der Salatschleuder trocken schleudern. Die Blätter in schmale Steifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Halbringe schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Schwarzkohl für 3-4 Minuten anschwitzen und anschließend die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Tomaten gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Oliven gegebenenfalls entsteinen und halbieren

Die Blätter vom Oregano absteifen und fein hacken. Die Eier in eine Schüssel geben und verquirlen. Sahne, Milch, Oregano und etwa die Hälfte des geriebenen Parmesans dazugeben und alles miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Backofen auf 160°C (Umluft) vorheizen.

Die Quicheform einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Form legen, den Rand hochziehen und leicht andrücken. Mit einer Gabel den Boden mehrfach leicht einstechen. Mit einem Backpapier abdecken und mit den Hülsenfrüchten beschweren. Etwa 15 Minuten vorbacken.

Die Eimasse mit dem Schwarzkohl, Tomaten und Oliven mischen und in die Quiche geben. Den Fetakäse grob zerbröseln und mit dem restlichen Parmesan über der Quiche verteilen. Für etwa 40 Minuten im Ofen backen.



**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

Zanderfilet mit Honig-Schwarzwurzeln und Kartoffelpüree

600 – 800 g	Zanderfilet	600 g	Kartoffeln
		150 ml	Milch
500 g	Schwarzwurzeln	2 EL	Butter
1	Zwiebel		
2 EL	Olivenöl	Öl	
2 TL	Honig	Butter	
300 ml	Gemüsebrühe	Muskat	
250 g	Tomaten	Salz, Pfeffer	
½ Bund	Petersilie		

Zubereitung:

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

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.

Die Zander Filets putzen, portionieren abspülen, trocken tupfen, die Haut einschneiden und leicht salzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Filets auf der Haut scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren und in der Pfanne gar ziehen. Kurz vorm Anrichten wenden.

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)



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

Entenbrust in Erdnuss-Sauce mit Flower Sprouts und Reismudeln

4	Barbarie Entenbrüste	300 g	Flower Sprout
		1	Zwiebel
400 g	Reisbandnudeln	2	Knoblauchzehen
	Gemüsebrühe	40 g	Ingwer
		½	Chili Schote
	Salz, Pfeffer	400 ml	Kokosmilch
	Öl zum Braten	150 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Essig		Öl zum Braten
			Salz, Pfeffer
		½	Zitrone, Saft
		3 – 4 EL	Erdnussbutter
		200 g	Erdnuskerne

Zubereitung:

Die Reisbandnudeln nach Packungsanweisung mit ausreichend kochender Brühe übergießen und ziehen lassen.

Den Flower Sprout von dem Strunk befreien, gründlich waschen und abtropfen lassen, gegebenenfalls trockenschleudern. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chili Schote längs halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls fein würfeln.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer glasig dünsten. Dann Flower Sprouts dazu geben, kurz mitdünsten lassen. Mit Kokosmilch und Brühe auffüllen und aufkochen. Dann die Erdnussbutter einrühren und für etwa 5 Minuten leise köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Erdnuskerne gegebenenfalls schälen, ohne Fett in der Pfanne anrösten und grob hacken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter fein schneiden.

Die Entenbrüste 30 Minuten vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen. Dann kalt abspülen, abtrocknen und die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise und über die komplette Brust einschneiden.

Eine Pfanne mit Salz bestreuen und die Entenbrüste mit der Haut auf das Salz legen. Dann die Hitze einschalten und die Entenbrüste etwa 10 Minuten auf der Haut braten, umdrehen und nochmals etwa 5 Minuten fertig braten.



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**

