

# Unser Rezeptvorschlag

## Spaghetti mit Butternusskürbis, Flower Sprouts und Büffel-Mozzarella

400 g	Spaghetti	100 ml	Weißwein
1 kg	Butternuss-Kürbis	400 g	Schlagsahne
1	Zwiebel, rot	150 g	Büffel-Mozzarella
2	Knoblauchzehen	60 g	Parmesan, gerieben
400 g	Flower Sprout	80 g	Walnusskerne
50 g	Tomaten, getrocknet		
1	Birne		Salz, Pfeffer
	Olivenöl		Muskat

### Zubereitung:

Den Kürbis halbieren, die Kerne und das Innere mit einem Löffel entfernen. Den Kürbis mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen bei 200° C (Umluft) etwa 40 Minuten backen.

Die Flower Sprouts putzen, gegebenenfalls halbieren, gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

Die Tomaten abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und mit der Sahne auffüllen, dann etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Flower Sprouts und den geriebenen Parmesan zur Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warmstellen.

Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen. Spaghetti abgießen und mit der Sauce vermengen.

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und hacken. Die Birne waschen, auf der Vierkantreiben grob reiben und mit den Walnüssen vermengen.

Den Kürbis aus dem Ofen nehmen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel in mundgerechte Stücke aus der Schale lösen und unter die Pasta heben.

Spaghetti anrichten, den Mozzarella in Stücke zupfen und mit der Walnuss-Birnen-Mischung über die Pasta 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](mailto:info@obstkorb-hamburg.de)

[info@obstkorb.de](mailto:info@obstkorb.de)

GROSSMARKT  
HAMBURG



# Unser Rezeptvorschlag

## Skrei-Filet mit Orangen-Senf-Sauce, Schwarzkohl und Kartoffelspalten

600 – 800 g	Skrei-Filet	500 g	Schwarzkohl
		1	Zwiebel
400 g	Kartoffeln	50 g	Ingwer
2	Knoblauchzehen	3	Saftorangen
3 Stängel	Rosmarin	3 EL	körniger Dijon-Senf
3 EL	Olivenöl	2 EL	brauner Zucker
		400 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer	1 EL	Orangenmarmelade
	Öl zum Braten	100 g	Sahne

### Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen, in gleichmäßige Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Knoblauch vermengen, auf ein Backblech geben und bei 160° C (Umluft) für etwa 40 Minuten in den Backofen geben.

Den Schwarzkohl vom Strunk befreien, Die Schwarzkohlblätter in Streifen schneiden und waschen. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Orangen waschen, von einer Orange die Zeste abreiben und von allen den Saft auspressen und bei Seite stellen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Ingwer und den Schwarzkohl anbraten. Mit der Brühe ablöschen, Orangenmarmelade, Senf, Sahne und Zucker hinzufügen und etwa 7 Minuten köcheln lassen. Mit dem Orangensaft, der Zeste, Salz und Pfeffer abschmecken

Die Skrei Filets putzen, portionieren abspülen und trocken tupfen 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 vor dem Anrichten wenden.



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](mailto:info@obstkorb-hamburg.de)  
[info@obstkorb.de](mailto:info@obstkorb.de)

GROSSMARKT  
HAMBURG



# Unser Rezeptvorschlag

## Geschmorte Rinderbrust mit Schwarzwurzel-Ragout und Kartoffelpfannkuchen

1 kg	Rinderbrust	750 g	Kartoffeln
2	Zwiebeln	1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen	100 g	Mehl
1 EL	Tomatenmark	2	Eier
1 EL	Körniger Senf	½ Bund	Petersilie
500 ml	Rinderfond		
3	Lorbeerblätter	1 Bund	Schwarzwurzeln
1 EL	Honig	1	Zwiebel
		1	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer	½	Zitrone, Saft
	Öl zum Braten	250 ml	Sahne
	Butter	100 ml	Gemüsebrühe
	Speisestärke	2 EL	Olivöl
		3 EL	Essig

### Zubereitung:

Die küchenfertige Rinderbrust salzen und in einem Bräter (großer Topf) in etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln in walnussgroße Würfel schneiden und den Knoblauch andrücken. Die Rinderbrust aus dem Bräter nehmen und die Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch in der Pfanne goldbraun braten. Tomatenmark und Senf hinzufügen und kurz mitbraten. Mit der Rinderbrühe auffüllen, Lorbeer, Pfeffer und Honig hinzufügen und anschließend etwa 2 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch zurück in den Bräter legen, gegebenenfalls mit Wasser auffüllen, sodass das Fleisch bedeckt ist und mit einem Deckel abdecken. Dann etwa 2-2,5 Stunden leise köcheln lassen und anschließend etwa 30 Minuten ohne Deckel weiterköcheln. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, in Alufolie wickeln und 15 Minuten ruhen lassen. Den Bratenfond durch ein Sieb in einen kleineren Topf gießen, aufkochen und mit der Stärke zu einer Sauce abbinden.

Die Schwarzwurzeln gründlich waschen. In einer großen Schüssel etwa 1 Liter Wasser mit Essig mischen. Schwarzwurzeln schälen, in etwa 2 cm lange Stücke schneiden und in das Essigwasser geben, damit sie nicht braun anlaufen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Die Schwarzwurzeln kurz abtrocknen und zusammen mit den Zwiebelwürfeln anbraten. Nach etwa 3 Minuten mit der Brühe ablöschen, aufkochen, mit der Sahne auffüllen und für circa 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Zwiebel für die Pfannkuchen schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und auf einer Küchenreibe zu gleichen Teilen grob und fein reiben. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, tupfen und fein schneiden. Die Kartoffeln mit den Zwiebelwürfeln, Eier, Mehl, Petersilie und Salz vermengen. Butter in einer Pfanne zerlassen und mit feuchten Händen kleine Pfannenküchlein formen und in der Pfanne goldbraun braten.



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

