

# Unser Rezeptvorschlag

## Kürbisaufbau mit Paprika und Schafskäse

- 1 Stück Hokkaidokürbis
- 1 Paprika
- 1 Stück Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
  
- 4 Stängel Thymian
- 4 Eier
- 200 g Saure Sahne
- 200 g Schafskäse

### Zubereitung:

Den Ofen auf circa 170°C (Umluft) vorheizen.

Den Kürbis waschen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Dann in walnussgroße Stücke schneiden. Die Paprika ebenfalls von dem Kerngehäuse befreien und in feine Rauten schneiden. Den Lauch waschen, trocken tupfen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Kürbis für etwa 3-4 Minuten darin anbraten. Dann Paprika, Lauch und Knoblauch dazu geben und kurz mitbraten. Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben.

Den Thymian waschen, trocken topfen, die Blätter abstreifen und fein schneiden. Die Eier mit der sauren Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und dem Thymian würzen und den Schafskäse hinein bröseln. Die Masse über den Auflauf geben und für circa 45 Minuten in den Ofen geben. Nach etwa 25 Minuten mit einem Backpapier abdecken.



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



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



# Unser Rezeptvorschlag

## Zander mit Rote-Bete und Kartoffel- Meerrettich-Püree

- 4 Zanderfilets (ca. 180g/Portion)
- 1 EL Butter
- 3 Knollen Rote Bete
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Apfelmus (alternativ Zucker)
- Salz, Pfeffer
- 500 g Kartoffeln
- 150 g Milch
- 1-2 EL Butter
- 1-2 TL Meerrettich, gerieben
- Muskat
- 1 Bund Schnittlauch

### Zubereitung:

Rote Bete waschen, schälen und jede Knolle in 6-8 gleichmäßige Spalten schneiden. Olivenöl mit Apfelessig, Apfelmus, Salz und Pfeffer vermengen, die Rote Bete untermengen. Alles in eine feuerfeste Form geben und mit Alufolie abdecken. Im Ofen bei 200°C (Umluft) für etwa 30 Minuten garen.

Kartoffeln waschen, schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen. Meerrettich etwa 2 cm rundum schälen und mit der feinen Seite der Vierkantreiben reiben. Den restlichen Meerrettich mit Frischhaltefolie umwickeln und einfrieren. Bei Bedarf den Meerrettich gefroren schälen und reiben, so hält er sich einige Zeit frisch. Den Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

Milch mit Butter aufkochen, mit Muskat und Meerrettich würzen. Die Kartoffeln abgießen und ausdämpfen. Die Milch zu den Kartoffeln geben und fein stampfen, gegebenenfalls durch ein feines Sieb streichen. Die Schnittlauchröllchen unter da Püree heben.

Den Zander gegebenenfalls putzen und portionieren, kalt abspülen, trocken tupfen, die Haut einritzen und die Filets salzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Fisch auf der Hut scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Filets langsam durchgaren lassen. Kurz vorm Ende Butter hinzugeben und mit einem Löffel über den Fisch geben, wenden, kurz ziehen lassen, mit Pfeffer würzen und anrichten.



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

## Gebratener Lammrücken mit Bohnen auf Topinambur-Püree

600 g	Rehrücken
2-3	Knoblauchzehen
300 g	Bohnen
1	Zwiebel
250 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Butter, kalt
	Salz, Pfeffer
500 g	Topinambur
200 ml	Milch
	Muskat
1 TL	Honig

### Zubereitung:

Topinambur waschen, schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden. Topinambur in einen Topf geben, Salz und Muskat hinzufügen und mit Milch bedeckt gar köcheln. Die Milch abgießen und auffangen, Topinambur mit einem Stabmixer fein pürieren, die Als zusätzlichen Service erhalten Sie im Anhang als Anregung verschiedene Rezepte und einen Menüvorschlag.

Viel Spaß und Genuss beim Nachkochen und Probieren.

Die Frische-Zutaten sind erhältlich an unseren Hamburger Wochenmarktständen –

Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Milch wieder hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Honig dazu geben und abschmecken.

Die Bohnen putzen, waschen, in etwa 2 cm lange Stücke schneiden und etwa drei Minuten blanchieren. Zwiebel schälen, fein Würfeln und in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Die Bohnen dazu geben, kurz mitdünsten, mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe einkochen lassen und mit Butter abbinden.

Den Rehrücken 30 Minuten vor dem Zubereiten zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Den Rehrücken in einer heißen Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Den Knoblauch andrücken und in die Pfanne geben. Anschließend den Rehrücken im vorgeheizten Ofen bei 80°C circa 30 Minuten garen (52-54°C Kerntemperatur).



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



Zeig uns Dein Menü  
auf Instagram und  
benutze uns durch

@obstkorb.de

# Unser Rezeptvorschlag



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**



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

