

Unser Rezeptvorschlag

Spinat-Ricotta-Cannelloni

2 Bund	Spinat	1 EL	Butter
100 g	Zwiebeln	1EL	Mehl
2	Knoblauchzehen	1 EL	Tomatenmark
250 g	Ricotta	200 g	Sahne
	Salz, Pfeffer	12 - 16	Cannelloni
	Olivenöl	1 Stück	Mozzarella
200 g	Tomaten	1 Bund	Basilikum
100 g	Karotten		

Zubereitung:

Spinatblätter von den Stilen trennen, die Blätter gut waschen und abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs anschwitzen. Spinat dazu geben und etwa 5 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Tomaten waschen, vierteln, vom Strunk entfernen und in grobe Würfel schneiden. Die Karotten waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf die Butter zerlassen und die restlichen Zwiebeln und Knoblauch zusammen mit den Karottenwürfeln anschwitzen. Tomatenmark dazu geben und mitschwitzen. Mit Mehl bestäuben, mit den Tomaten ablöschen und mit der Sahne auffüllen. Langsam aufkochen und für 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter fein schneiden und zur Sauce geben.

Spinat und Ricotta verrühren und abschmecken. Mit einem Spritzbeutel die Cannelloni befüllen und in eine Auflaufform geben. Tomatensauce darüber geben und für 20 Minuten bei 175 °C (Umluft) backen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Anschließend über die Cannelloni geben und für weitere 15 Minuten backen.



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



Unser Rezeptvorschlag

Zanderfilet mit Bärlauch-Risotto und geschmolzenen Kirschtomaten

800 g	Zanderfilets	1 Bund	Bärlauch
		100 g	Parmesan
400 g	Risotto-Reis	100 g	Pinienkerne
1	Zwiebel	150 ml	Olivenöl
125 ml	Weißwein	50 ml	Rapsöl
1 l	Gemüsebrühe		
1-2 EL	kalte Butter	250 g	Kirschtomaten
100 g	Parmesan (gerieben)	1 EL	Olivenöl
		2	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer		

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Brühe in einmal aufkochen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel mit dem Reis farblos anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und langsam verkochen lassen, dann mit einem Teil der Brühe auffüllen und langsam köcheln, immer wieder mit Brühe auffüllen, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist. Am Ende das Risotto vom Herd nehmen, die Butter und den Parmesan dazu geben und unterschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vom Bärlauch die Stiele abschneiden, waschen und trockenschleudern. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Rapsöl, Pinienkerne und Bärlauch in einen Mix geben und pürieren, mit Olivenöl auffüllen, Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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.

Den Zander gegebenenfalls putzen und portionieren. Unter kaltem Wasser abspülen und abtrocknen, die Haut leicht einschneiden und salzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Fisch für 1-2 Minuten scharf auf der Haut anbraten. Dann die Hitze reduzieren und den Fisch garziehen. Kurz vorm Ende mit Salz und Pfeffer würzen und wenden.



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

Hähnchenpfanne mit grünem Spargel und Kartoffeln

500 g	Hähnchenbrust		Salz, Pfeffer
500 g	Kartoffeln		Paprikapulver, edelsüß
1 Bund	Spargel, grün	½ Bund	Petersilie
1	Paprika, gelb	500 ml	Gemüsebrühe
1	Paprika, rot	50 g	Butter, kalt
1	Zwiebel		
2	Knoblauchzehen		Öl zum Braten

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser geben, aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen.

Vom grünen Spargel die holzigen Enden abbrechen und anschließend die Spargelstangen putzen und waschen. In Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Stangen in mundgerechte Rauten schneiden und die Spargelköpfe ganz lassen.

Die Hähnchenbrust abspülen, trocken tupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Rauten schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen, zupfen und fein schneiden

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Hähnchenbrust anbraten. Die Kartoffeln dazu geben und für etwa 5 Minuten mitbraten. Dann den Spargel, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und mitbraten, bis alles gleichmäßig angebraten ist. Mit der Brühe auffüllen und etwa 5 Minuten alles gar köcheln, dabei die Brühe etwas einköcheln. Zum Ende mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken, die Petersilie dazu geben und mit der kalten Butter abbinden.



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

