

# Unser Rezeptvorschlag

## Bandnudeln mit Baby-Spinat, Granatapfel und Karottensauce

400 g Bandnudeln  
150 g Baby-Spinat  
1/2 Granatapfel  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Butter  
Salz, Pfeffer

0,5 l Karottensaft  
200 g Crème Fraîche  
Muskat  
Chili Flocken

### Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung in ausreichend kochendem Salzwasser zubereiten.

Baby-Spinat putzen, waschen, und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen und auslesen.

In einem Topf die Hälfte der Butter zerlassen und die Zwiebeln darin glasig schwitzen. Mit dem Karottensaft auffüllen und langsam etwas einkochen. Crème Fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Chili Flocken abschmecken.

In einer Pfanne die restliche Butter zerlassen, Knoblauch und übrige Zwiebel darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und den Spinat dazu geben. Nur einmal kurz schwenken und gleich anrichten.

Nudeln mit der Sauce mischen und zusammen mit dem Spinat und dem Granatapfel anrichten.



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

## Kräuterlachs mit Bimi-Brokkoli und Kartoffelspalten

800 g	Lachsfilet	400 g	Bimi Brokkoli
1 Bund	Basilikum	100 ml	Gemüsefond
1 Bund	Dill	1	Schalotte
1 Bund	Petersilie	2	Knoblauchzehen
1 Bund	Schnittlauch		Paprikapulver, edelsüß
200 g	Crème fraîche		Muskat
2 EL	Semmelbrösel		Salz, Pfeffer
30 g	Parmesan, gerieben		Butter
			Olivenöl
600 g	Kartoffeln		

### Zubereitung:

In einem Liter kalten Wasser 2 EL Salz auflösen. Den Lachs putzen, kalt abspülen, abtrocknen und gegeben falls portionieren. Die Lachsfilets in eine Schale legen, mit dem Salzwasser bedecken und 20 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Die Kräuterblätter zupfen und waschen, abtrocknen oder trockenschleudern. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Dillspitzen und Petersilienblätter fein schneiden.

Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.

Crème fraîche glattrühren und die Semmelbrösel, geschnittenen Kräuter und den Parmesan unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren und für etwa 20 Minuten in den Ofen geben.

Den Bimi waschen und gegebenenfalls die Blätter entfernen und die Enden etwas abschneiden. Die Schalotte und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, den Bimi kurz und scharf anbraten. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel, sowie das Paprikapulver dazugeben und kurz anschwitzen. Dann mit der Brühe auffüllen und bei mittlerer Hitze einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Schluss mit einer Flocke Butter abbinden.

Eine flache, feuerfeste Form ausbuttern. Den Lachs aus dem Wasser nehmen, abtrocknen und in die Form geben. Mit der Crème fraîche gleichmäßig bestreichen und für 15 Minuten in den Ofen geben.



**Zeig uns Dein Menü  
auf Instagram und  
verlinke uns dort!  
@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

## Puten-Bärlauch-Roulade mit Bohnen und Salzkartoffeln

4	Putenschnitzel (ca. 200g/Portion)
100 g	Bärlauch
200 g	körnigen Frischkäse
8 Scheiben	Bacon
2-3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
800 g	Kartoffeln
2 EL	Butter
300 g	Bohnen
½	Zwiebel
1 EL	Butter

### Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in ausreichend Salzwasser garkochen.

Die Putenschnitzel kalt abspülen, trocken tupfen und gleichmäßig platt klopfen. Leicht salzen und Bacon belegen. Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Frischkäse in eine Schüssel geben und den Bärlauch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Anschließend auf die Putenschnitzel verteilen, Rouladen rollen und mit einem Zahnstocher fixieren. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Rouladen rundum gleichmäßig anbraten und dann für etwa 15 Minuten in den Ofen geben.

Die Bohnen putzen und blanchieren. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen und die Zwiebeln glasig schwitzen, die Bohnen dazu geben, kurz mitschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen und durch zerlassene Butter schwenken.

Tipp: In der Pfanne mit dem Bratensatz eine halbe, fein gewürfelte Zwiebel anschwitzen, optional mit Weißwein ablöschen und verkochen, mit Sahne auffüllen und einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und als Sauce dazu reichen.



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

