

Unser Rezeptvorschlag

Penne mit grünem Spargel, Walnüssen und Granatapfel

- 400 g Penne

- 500 g Grüner Spargel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g Bergkäse, gerieben
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Chili

- 1 Granatapfel
- 100 g Walnuskerne

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Die holzigen Enden vom Spargel abbrechen und die Blättchen abzupfen. Anschließend den Spargel in etwa 1 cm dicke Rauten schneiden und dabei die Spitzen ganz lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch anschwitzen, dann den grünen Spargel dazu geben und alles leicht anbraten. Mit der Brühe auffüllen, das Gemüse etwa 5 Minuten bissfest köcheln und dabei die Brühe reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken, am Ende den Käse dazu geben.

In der Zwischenzeit den Granatapfel entkernen, die Walnuskerne ohne Fett leicht anrösten und über die angerichteten Teller geben.



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



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



Unser Rezeptvorschlag

Lachs mit Bärlauch-Kruste auf Ofen-Paprika und Kartoffelspalten

- 4 Lachsfilets (etwa 150g/Portion)

- 1 Bund Bärlauch
- 100 g Butter
- 60 g Semmelbrösel
- 1 Zitrone
- 30 g Parmesan
- Salz, Pfeffer

- 2-3 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel

- 800 g Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Den Backofen auf 250°C (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, vierteln, das Kerngehäuse und die weißen Innenhäute herausschneiden. Paprika mit der Haut nach oben auf ein Backblech mit Backpapier legen und für etwa 10 Minuten in den Ofen geben. Sobald die Haut (schwarze) Blasen wirft und sich leicht abziehen lässt, herausnehmen und in einer geschlossenen Tupperdose etwas abkühlen lassen. Den Ofen auf 180°C (Umluft) abkühlen lassen.

Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Mit Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl vermengen und auf einem Backblech für etwa 35 Minuten in den Ofen geben.

Bärlauch vom Stiehl trennen, waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Die Zitrone waschen, abtrocknen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Parmesan fein reiben. Butter zusammen mit Bärlauch, Semmelbrösel, Zitronenzeste und Parmesan im Mixer zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paprika häuten und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Fisch putzen und portionieren, kalt abspülen und trocken tupfen. Den Zitronensaft drüber träufeln und salzen, in etwas Olivenöl auf beiden Seiten kurz anbraten. Anschließend die Kruste gleichmäßig verteilen.

In einer Ofenfesten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln mit dem Knoblauch glasig schwitzen, die Paprika dazu geben und abschmecken. Den Fisch mit der Kruste nach oben auf die Paprika legen und für etwa 10 Minuten in den Ofen geben. Die Kruste eventuell unter der Grillfunktion rösten.



**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

Jägerschnitzel mit Bratkartoffeln

600 – 800 g	Kalbsschnitzel	600 g	Salzkartoffeln
2	Eier	100 g	Speck
	Mehl	1	Zwiebel
	Semmelbrösel	½ Bund	Petersilie
	Öl zum Braten		
200 g	Champignons		
1	Zwiebel		
40 g	Butter		
40 g	Mehl		
500 ml	Kalbsbrühe		
150 ml	Sahne		

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und die Hälfte zur Seite stellen. Die Pilze mit einem Messer oder Pinsel putzen und gegebenenfalls halbieren oder vierteln.

In einem Topf die Butter zerlassen und die Zwiebeln und Pilze goldbraun braten. Mit dem Mehl bestäuben, mit der Brühe und Sahne auffüllen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Gewünschte Konsistenz einkochen.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und den Speck würfeln. Die Petersilie zupfen, waschen, trockentupfen und fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Kartoffelscheiben scharf anbraten. Wenn die nach etwa 5 Minuten den Speck und die übrigen Zwiebeln dazu geben und alles goldbraun braten. ;mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie drüber geben.

Die Schnitzel flachklopfen und leicht salzen. Im Mehl wenden, abklopfen, in die Eier geben und in den Semmelbrösel wenden. In einer Pfanne etwa 2 Finger hoch Öl erhitzen und die Schnitzel hineingeben. Die Pfanne in Bewegung halten, damit die Schnitzel gleichmäßig goldbraun 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

