

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

GROSSMARKT  
HAMBURG



# Unser Rezeptvorschlag

## Gebratenes Zanderfilet mit glasierten Mai-Rüben und cremiger Bärlauch-Polenta

- 4 Zanderfilets (etwa 180g/Portion)
  
- 1 Bund Mai-Rüben
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Butter
  
- 400 ml Milch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g Polenta Grieß
- 75 g Parmesankäse
- 1 Bund Bärlauch

### Zubereitung:

Die Milch zusammen mit der Brühe und etwas Salz aufkochen, das Polenta Grieß einrühren, erneut aufkochen, dann vom Herd nehmen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Die Mai-Rüben waschen und schälen. Je nach Größe in sechs oder acht Spalten schneiden. Kurz in Salzwasser blanchieren. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Mai-Rüben anbraten, nach etwa 3-4 Minuten die Zwiebeln dazu geben und kurz weiter braten. Mit der Brühe auffüllen und die Mai-Rüben ohne Deckel zu Ende garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und mit der Butter abbinden.

Die Zanderfilets abspülen und trocken tupfen, die Haut vorsichtig einschneiden und leicht salzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Zander auf der Haut scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren und in der Pfanne gar ziehen. Kurz vorm Anrichten wenden.

Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und fein schneiden, den Parmesankäse reiben und unter die Polenta rühren. Gegebenenfalls etwas Brühe oder Milch unterrühren, wenn die Polenta zu fest geworden ist.

 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

## Rehrücken mit Rhabarber-Chutney und Kartoffeltaler

1 kg	Rehrücken	600 g	Kartoffeln
500 g	Rhabarber	1	Ei
2	Zwiebeln	150 g	Mehl
50 g	Ingwer		Muskat
1	Chili Schote	½ Bund	Petersilie
100 g	Zucker		Öl zum Braten
50 ml	Apfelessig		Salz, Pfeffer
	Zimt		Butter
	Cayenne-Pfeffer	2 EL	

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen und etwa 25 Minuten zugedeckt kochen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen und am besten noch warm pellen, anschließend etwas auskühlen lassen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, Ei, Mehl und Petersilie hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, den Teig in eine 5 cm dicke Rolle formen und in 1 cm dicke Scheibe schneiden. Etwa 10 Minuten vor dem Anrichten in etwas Öl goldbraun braten.

Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und die Stangen in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Den Chili halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in feine Würfel schneiden. In einem Topf etwa 1 EL Öl erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Chili andünsten. Den Rhabarber hinzufügen und für etwa 5 Minuten weiterdünsten, dann den Essig hinzufügen und zum Köcheln bringen. Nach weiteren 5 Minuten den Zucker dazu geben und auf die gewünschte Konsistenz einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer, Zimt und Zucker abschmecken.

Den Backofen auf 120°C (Umluft) vorheizen.

Den Rehrücken von allen Sehnen und Häuten befreien, leicht salzen und in einer heißen Pfanne mit Öl rundum scharf anbraten. Anschließend für circa 10 Minuten in den Ofen geben. Kann auch in der Pfanne zur gewünschten Garstufe gebraten werden

 **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**

