

Unser Rezeptvorschlag

Bunte Mangold-Ricotta-Quiche

250 g	Mehl	400 g	Ricotta
130 g	Butter	100 g	Sahne
1	Ei	2	Eier
3 EL	Milch		Salz, Pfeffer
			Muskat
400 g	Mangold		
1	Zwiebel	½ Bund	Petersilie
200 g	Cherry Tomaten	50 g	Pinienkerne

Zubereitung:

Mehl auf der Arbeitsfläche aufhäufen und eine Mulde formen. Butter in Stücke schneiden und zusammen mit Ei, Wasser und einer Prise Salz in die Mulde geben und einen homogenen Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Mangold waschen und Blätter von den Stielen trennen. Stiele in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden. Die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Etwas Butter in einer Panne erhitzen, Mangoldstiele und Zwiebelwürfel anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Cherry Tomaten waschen und halbieren.

Ricotta, Sahne und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Eine Quiche-Form mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl herausklopfen.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig glatt ausrollen. In die Form legen und die Ränder leicht andrücken. Mit Backpapier abdecken, mit Bohnen beschweren und 15 Minuten blindbacken.

Bohnen und Backpapier entfernen und den Mangold gleichmäßig verteilen. Die Ricotta-Masse darüber geben und die Tomaten mit der Schnittseite nach oben verteilen. Für etwa 20 Minuten backen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Pinienkerne ohne Fett auf ein Backblech geben und im Ofen anrösten.

Pinienkerne und Petersilie am Ende über die Quiche geben.



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

Gebratener Kabeljau mit Curry-Sauce und Erbsen-Süßkartoffel-Puffer

800 g	Kabeljaufilet		
60 g	Butter	500 g	Süßkartoffeln
30 g	Mehl	1 EL	Butter
50 g	Ingwer	50 ml	Milch
1	Chili	500 g	Erbsen, frisch
1	Zwiebel	50 g	Parmesan
1	Knoblauchzehe	1	Ei
1 EL	Curry(-Paste)	20 g	Mehl
250 ml	Gemüsebrühe		Öl zum Braten
250 g	Kokosmilch		Salz, Pfeffer
1	Zitrone, Saft		

Zubereitung:

Süßkartoffeln waschen, schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. In Salzwasser garkochen, abgießen und mit Butter und Milch zu einem Püree stampfen, anschließend auskühlen lassen. Die Erbsen pulen, waschen und in Salzwasser garkochen, abgießen und in Eiswasser abschrecken. Parmesan reiben.

Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in feine Würfel schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen und Ingwer, Chili, Knoblauch und Zwiebeln gleichmäßig dünsten. Curry dazugeben und kurz anrösten, Mehl einstreuen und unter Rühren mit der Brühe ablöschen. Mit der Kokosmilch auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Süßkartoffelpüree in eine Schüssel geben, die Erbsen, Parmesan, Ei, Mehl, Salz und Pfeffer hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Sollte die Masse zu weich sein, kann noch etwas Mehl dazu gegeben werden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Puffer in der Pfanne knusprig ausbacken.

Den Kabeljau putzen, portionieren, kalt abspülen, trocken tupfen und leicht 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**



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

Zitronen-Hähnchen mit weißem Spargel und Reis

600 g	Hähnchenbrust (150g/Portion)		
500 g	Spargel	300 g	Basmatireis
1	Zwiebel		
2	Knoblauchzehe		Salz, Pfeffer
200 g	Tomaten		Öl zum Braten
½ Bund	Frühlingszwiebeln		
1 Bund	Petersilie		
1 EL	Butter		
2	Zitrone		
250 ml	Gemüsebrühe		

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanweisung gar ziehen lassen.

Die Hähnchenbrüste putzen, waschen und salzen. Zitronen warm abspülen, eine in Scheiben schneiden, von der anderen die Zeste abreiben und den Saft auspressen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Hähnchenbrüste bei mittlerer Hitze je Seite etwa 5 Minuten anbraten. Nach dem Wenden die Zitronenscheiben gleichmäßig auf die Hähnchenbrüste legen und langsam zu Ende garen.

Den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden, waschen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, viertel, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und Spargel, Zwiebeln und Knoblauch gleichmäßig anbraten, mit der Brühe ablöschen und etwa 5-7 Minuten köcheln lassen, bis der Spargel gar ist. Frühlingszwiebel, Tomate und Petersilie dazu geben und mit Salz, Pfeffer und etwa der Hälfte des Zitronensaftes abschmecken.

Mit dem restlichen Zitronensaft die Hähnchenbrüste beträufeln.



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

