

Unser Rezeptvorschlag

Kürbisauflauf mit Paprika und Schafskäse

1 Stück	Hokkaidokürbis
1	Paprika
1 Stange	Lauch
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
4 Stängel	Thymian
4	Eier
200 g	Saure Sahne
200 g	Schafskäse

Zubereitung:

Den Ofen auf circa 170°C (Umluft) vorheizen.

Den Kürbis waschen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Dann in walnussgroße Stücke schneiden. Die Paprika ebenfalls von dem Kerngehäuse befreien und in feine Rauten schneiden. Den Lauch waschen, trocken tupfen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Kürbis für etwa 3-4 Minuten darin anbraten. Dann Paprika, Lauch und Knoblauch dazu geben und kurz mitbraten. Das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben.

Den Thymian waschen, trocken topfen, die Blätter abstreifen und fein schneiden. Die Eier mit der sauren Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und dem Thymian würzen und den Schafskäse hinein bröseln. Die Masse über den Auflauf geben und für circa 45 Minuten in den Ofen geben. Nach etwa 25 Minuten mit einem Backpapier abdecken.



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

Im Pergamentschiffchen gedünsteter Lachs auf Steckrübe

- 4 Lachsfilets (etwa 180g/Portion)
- 900 g Steckrübe
- 300 g Wurzeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 Limetten
- 1 Bund Dill
- Salz, Pfeffer

Pergamentpapier
Küchengar

Zubereitung:

Die Steckrübe und Karotten schälen, waschen, in etwa 3 cm lange Stifte schneiden, 5 Minuten in Salzwasser kochen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Halbringe schneiden.

Den Dill waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Die Limetten waschen, Zeste und Saft von einer Limette mit dem Olivenöl und Dill mischen. Die übrige Limette in feine Scheiben schneiden.

Den Fisch gegebenenfalls putzen und portionieren, kalt abspülen und trocken tupfen. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse auf 4 Stücke Pergamentpapier verteilen, den Lachs auf das Gemüse legen, gleichmäßig mit Limetten-Öl bestreichen und die Limettenscheiben auf die Filets legen. Das Pergamentpapier umschlagen und mit dem Küchengar die Enden verschnüren. Die Päckchen auf einem Backblech für etwa 15 Minuten bei 170°C (Umluft) im Backofen garen.



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

Rosenkohleintopf mit Kassler und Mettenten

- 750 g Rosenkohl
- 200 g Wurzeln
- 750 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 500 g Kassler Kotelett
- 4 Mettenden
- 1 l Gemüsebrühe
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Die Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Rosenkohl putzen und halbieren. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Den Kassler in mundgerechte Würfel schneiden.

In einem großen Topf etwas Öl erhitzen. Zwiebeln, Rosenkohl, Kartoffeln und Wurzeln für etwa 5 Minuten dünsten. Mit der Brühe auffüllen, Mettenden und Kassler dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Die Petersilie waschen, abtrocknen und die Blätter fein schneiden. Wenn alles gar ist, den Eintopf abschmecken und die Petersilie dazugeben.



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)

