

Unser Rezeptvorschlag

Spinat-Ricotta-Cannelloni

2 Bund	Spinat
100 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
250 g	Ricotta
	Salz, Pfeffer
	Olivenöl
200 g	Tomaten
100 g	Karotten
1 EL	Butter
1 EL	Mehl
1 EL	Tomatenmark
200 g	Sahne
12 - 16	Cannelloni
1 Stück	Mozzarella
1 Bund	Basilikum

Zubereitung:

Spinatblätter von den Stilen 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 Knoblauchwürfel 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 der Sahne auffüllen. Langsam aufkochen und für 2-3 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter fein schneiden und zur Sauce geben.

Spinat mit 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. Über die Cannelloni geben und für weitere 15 Minuten backen.



Zeig uns Dein Menü
auf Instagram und
verlinke uns dort!

@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

Zander mit Rote-Bete und Kartoffel- Meerrettich-Püree

- 4 Zanderfilets (ca. 180g/Portion)
- 1 EL Butter
- 3 Knollen Rote Bete
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Apfelmus (alternativ Zucker)
- Salz, Pfeffer
- 500 g Kartoffeln
- 150 g Milch
- 1-2 EL Butter
- 1-2 TL Meerrettich, gerieben
- Muskat
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Rote Bete waschen, schälen und jede Knolle in 6-8 gleichmäßige Spalten schneiden. Olivenöl mit Apfelessig, Apfelmus, Salz und Pfeffer vermengen, die Rote Bete untermengen. Alles in eine feuerfeste Form geben und mit Alufolie abdecken. Im Ofen bei 200°C (Umluft) für etwa 30 Minuten garen.

Kartoffeln waschen, schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen. Meerrettich etwa 2 cm rundum schälen und mit der feinen Seite der Vierkantreiben reiben. Den restlichen Meerrettich mit Frischhaltefolie umwickeln und einfrieren. Bei Bedarf den Meerrettich gefroren schälen und reiben, so hält er sich einige Zeit frisch. Den Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

Milch mit Butter aufkochen, mit Muskat und Meerrettich würzen. Die Kartoffeln abgießen und ausdämpfen. Die Milch zu den Kartoffeln geben und fein stampfen, gegebenenfalls durch ein feines Sieb streichen. Die Schnittlauchröllchen unter da Püree heben.

Den Zander gegebenenfalls putzen und portionieren, kalt abspülen, trocken tupfen, die Haut einritzen und die Filets salzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Fisch auf der Hut scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und die Filets langsam durchgaren lassen. Kurz vorm Ende Butter hinzugeben und mit einem Löffel über den Fisch geben, wenden, kurz ziehen lassen, mit Pfeffer würzen und anrichten.



Zeig uns Dein Menü
auf Instagram und
verlinke uns dort!

@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 Lammrücken mit Bohnen auf Topinambur-Püree

600 g	Lammrücken
2-3	Knoblauchzehen
300 g	Bohnen
1	Zwiebel
250 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Butter, kalt
	Salz, Pfeffer
500 g	Topinambur
200 ml	Milch
	Muskat
1 TL	Honig

Zubereitung:

Topinambur waschen, schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden. Topinambur in einen Topf geben, Salz und Muskat hinzufügen und mit Milch bedeckt gar köcheln. Die Milch abgießen und auffangen, Topinambur mit einem Stabmixer fein pürieren, die Milch wieder hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Honig dazu geben und abschmecken.

Die Bohnen putzen, waschen, in etwa 2 cm lange Stücke schneiden und etwas drei Minuten blanchieren. Zwiebel schälen, fein Würfeln und in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Die Bohnen dazu geben, kurz mitdünsten, mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe einkochen lassen und mit Butter abbinden.

Den Lammrücken putzen, kalt abspülen und trocken tupfen. Den Rücken salzen und in einer Pfanne rundum scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, Knoblauchzehen andrücken und dazugeben. Das Lamm langsam weitergaren, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist. Kann auch im Ofen bei etwa 120°C (Umluft) gegart werden. Das Fleisch kurz ruhen lassen, portionieren und anrichten.



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

