

Unser Rezeptvorschlag

Bandnudeln mit Baby-Spinat, Granatapfel und Karottensauce

- 400 g Bandnudeln
- 150 g Baby-Spinat
- 1/2 Granatapfel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer

- 0,5 l Karottensaft
- 200 g Crème Fraîche
- Muskat
- Chili Flocken

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung in ausreichend kochendem Salzwasser zubereiten.

Baby-Spinat putzen, waschen, und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen und auslesen.

In einem Topf die Hälfte der Butter zerlassen und die Zwiebeln darin glasig schwitzen. Mit dem Karottensaft auffüllen und langsam etwas einkochen. Crème Fraîche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Chili Flocken abschmecken.

In einer Pfanne die restliche Butter zerlassen, Knoblauch und übrige Zwiebel darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und den Spinat dazu geben. Nur einmal kurz schwenken und gleich anrichten.

Nudeln mit der Sauce mischen und zusammen mit dem Spinat und dem Granatapfel anrichten.



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

Kabeljau mit Kokos, Limette und Reis

- 4 Kabeljaufilets (ca. 180g/Portion)
- 400 g Basmati Reis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 40 g Ingwer
- 1 Limette
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 400 ml Kokosmilch
- 5 Stiele Koriander

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser quellen lassen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel in Halbringe schneiden. Ingwer und Knoblauch fein würfeln. Paprika entkernen und in etwa 3 cm lange Streifen schneiden. Limette waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Fisch gegebenenfalls putzen und portionieren. Die Filets kalt abspülen, trocken tupfen und leicht salzen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Den Fisch von beiden Seiten für zwei Minuten scharf anbraten und dann herausnehmen. Die Pfanne etwas abkühlen lassen und dann Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Paprika darin anbraten. Mit Kokosmilch auffüllen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Fisch obendrauf legen und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Kurz vor dem Anrichten zusammen mit Limettenschale und -saft unter die Sauce rühren.



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

Puten-Bärlauch-Roulade mit Bohnen und Kartoffeln

4	Putenschnitzel (ca. 200g/Portion)
100 g	Bärlauch
200 g	körnigen Frischkäse
8 Scheiben	Bacon
2-3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
800 g	Kartoffeln
2 EL	Butter
300 g	Bohnen
1/2	Zwiebel
1 EL	Butter

Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in ausreichend Salzwasser garkochen.

Die Putenschnitzel kalt abspülen, trocken tupfen und gleichmäßig platt klopfen. Leicht salzen und Bacon belegen. Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Frischkäse in eine Schüssel geben und den Bärlauch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Anschließend auf die Putenschnitzel verteilen, Rouladen rollen und mit einem Zahnstocher fixieren. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Rouladen rundum gleichmäßig anbraten und dann für etwa 15 Minuten in den Ofen geben.

Die Bohnen putzen und blanchieren. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen und die Zwiebeln glasig schwitzen, die Bohnen dazu geben, kurz mitschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen und durch zerlassene Butter schwenken.

Tipp: In der Pfanne mit dem Bratensatz eine halbe, fein gewürfelte Zwiebel anschwitzen, optional mit Weißwein ablöschen und verkochen, mit Sahne auffüllen und einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und als Sauce dazu reichen.



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

