

Unser Rezeptvorschlag

Tagliatelle in Orangen-Fenchel-Sauce

400 g	Tagliatelle
400 g	Fenchel
300 g	Möhren
2	Saft-Orangen
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Chili
250 ml	Gemüsebrühe
200 g	Schmand
½ Bund	Petersilie
	Salz, Pfeffer
2 EL	Olivenöl

Zubereitung:

Tagliatelle in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen.

Den Fenchel waschen, das Grün abzupfen und zur Seite legen. Anschließend halbieren, den Strunk herausschneiden und die Knolle in feine Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Chili halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in feine Würfel schneiden. Orangen warm abspülen, abtrocknen, von einer Orange die Zeste abreiben und von beiden den Saft auspressen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Fenchel mit den Karotten gleichmäßig goldbraun braten. Zwiebeln, Knoblauch und Chili dazu gehen und für 3-4 Minuten leicht weiterbraten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und das Gemüse etwa 10 Minuten garkochen, den Schmand einrühren und gegebenenfalls etwas einkochen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Orangenzeste und -saft abschmecken. Pasta und Sauce vermischen, anrichten und mit Petersilie und Fenchelgrün bestreuen.



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

Lachsfilet mit Butter-Karotten und Erbsen-Selleriepüree

600-800 g	Lachsfilet
	Öl zum Braten
500 g	Sellerie
500 g	Erbsen, frisch
500 ml	Milch
1 Bund	Bundmöhren
1	Zwiebel
75 g	Butter
1TL	Zucker
250 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Sellerie schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. In etwas Butter 3-4 Minuten glasig schwitzen und mit der Milch bedecken. Etwas salzen und den Sellerie weichkochen. Die Erbsen auspalen und in Salzwasser garkochen, anschließend in Eiswasser abschrecken.

Wurzeln waschen, schälen und gegebenenfalls längs halbieren. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne die Butter zerlassen und den Zucker darin auflösen. Die Karotten und Zwiebeln hinzufügen und bei wenig Hitze garen. Hin und wieder etwas Brühe dazu geben und einköcheln lassen. Währenddessen die Petersilie waschen. Trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Wenn die Wurzeln gar sind, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie drüberstreuen.

Den Sellerie abgießen und die Milch auffangen. Sellerie und Erbsen mit dem Mixer fein pürieren, solange Milch wieder hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lachs kalt abspülen, abtrocknen und leicht salzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Lachs auf der Haut scharf anbraten, dann bei mittlerer Hitze durchgaren. Kurz vor dem Anrichten mit Pfeffer würzen und wenden.



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



Unser Rezeptvorschlag

Gebratene Hähnchenbrust mit weißem Spargel und Bärlauch-Kartoffeln

- 4 Hähnchenbrüste
Öl zum Braten

- 750 g Spargel, weiß
- 1 Baumtomate
- 1 Zwiebel
- 3EL Butter
- 200 ml Gemüsebrühe
Zucker

- 800 g Neue Kartoffeln
- ½ Bund Bärlauch
- 2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Ofen auf 150°C (Umluft) vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen und in ausreichend Salzwasser garkochen. Bärlauch auslesen, Stiele von den Blättern schneiden. Blätter waschen, trockenschleudern und fein schneiden.

Die Hähnchenbrüste putzen, kalt abspülen, abtrocknen und salzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Hähnchenbrüste auf der Haut etwa 4 Minuten goldbraun braten. Das Hähnchen wenden und für circa 15 Minuten in den Ofen geben.

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und den Spargel in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Tomate waschen, vierteln, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Butter zerlassen, den Spargel und die Zwiebeln darin gleichmäßig anbraten. Mit der Brühe ablöschen und etwa 7 Minuten bedeckt köcheln lassen. Dann die Brühe etwas verkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die Tomatenwürfel dazu geben.

Die Kartoffeln abgießen, in Öl anbraten und am Ende den Bärlauch dazu 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

