

Unser Rezeptvorschlag

Spagetti mit Ringel-Bete, gebratenem Chicorée und Ziegenfrischkäse

- 400 g Spagetti
- 1 Bund Ringel-Bete
- 1 Zwiebel
- 2 Chicorée
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Essig
- 200 g Ziegenfrischkäse
- Walnüsse
- 3 EL Olivenöl
- 4 Zweige Rosmarin

Zubereitung:

Das Grün der Ringel-Bete abschneiden. Die Knollen waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Einen Schluck Essig, Olivenöl und zwei Zweige Rosmarin hinzufügen, anschließend ca. 25 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn man die Knollen leicht mit einer Gabel einstechen kann, dann sind sie gar und können zum Abkühlen abgossen werden. Mit einem Messer die Schale abziehen und in Würfel schneiden.

Die Spagetti nach Packungsanweisung in ausreichend Salzwasser al dente kochen.

Die Walnüsse schälen und in einer Pfanne oder dem Ofen ohne Öl anrösten.

Die Chicorée Blätter ablösen, den Strunk keilförmig ausschneiden, die Blätter halbieren, waschen und trockenschleudern. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Vom restlichen Rosmarin die Nadeln abstreifen und fein hacken.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Chicorée Blätter mit den Zwiebeln anbraten, die Ringel-Bete dazugeben und mitbraten. Die abgetropften Nudeln unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnüsse und etwas gehackten Rosmarin untermischen. Den Ziegenfrischkäse drüber bröseln 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



Unser Rezeptvorschlag

Gebratenes Kabeljau-Filet auf Palbohnen

800 g	Kabeljau (4x 200 g)
400 g	Palbohnen
1	Zwiebel
4	Knoblauchzehen
200 g	Tomaten
	Salz, Pfeffer
etwas	Rosmarin
	Olivenöl
500 ml	Gemüsebrühe
	Butter

Zubereitung:

Die Palbohnen waschen und lesen. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und leicht andrücken. Die Tomaten waschen, vierteln, den Strunk herausschneiden und grob in Stücke schneiden.

Die Bohnen zusammen mit der Zwiebel und dem Knoblauch in reichlich Olivenöl anschwitzen. Nach ca. 4-5 Minuten die Tomaten dazugeben und mit der Brühe auffüllen, 1-2 Zweige Rosmarin dazugeben. Die Bohnen, für ca. 40 Minuten, ganz leicht köcheln lassen. Gegebenenfalls mit Brühe auffüllen (ähnlich wie bei einem Risotto). Zum Schluss die Brühe etwas verkochen lassen und mit Butter zu einer Nage abbinden.

In der Zwischenzeit den Kabeljau putzen und portionieren. Die Haut leicht einschneiden und salzen. In einer heißen Pfanne mit Öl anbraten und dann langsam auf der Haut garen.

Kurz vor dem Ende mit Salz und Pfeffer würzen, eine Flocke Butter dazugeben und wenden. Die schäumende Butter mit einem Löffel immer wieder über den Fisch geben.

Dazu passen Reis oder Kartoffelwürfel, die könnten einfach mit den Palbohnen mitgekocht werden.



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

Gebratenes Rindersteak mit sautierten Pfifferlingen und Kartoffelgratin

800 g	Rindersteak (4x 200 g)
750 g	Kartoffeln
500 ml	Milch
500 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer
	Muskatnuss
	Butter
300 g	Pfifferlinge
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
½ Bund	Petersilie
etwas	Rosmarin

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit Butter einreiben und die Kartoffeln hineingeben. Die Milch und die Sahne zusammen aufkochen und mit reichlich Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Anschließend über die Kartoffeln geben, gut vermengen und bei 160°C im Ofen backen. Nach ca. 30 Minuten den Käse übergeben und nochmal ca. 15 Minuten weiter backen. Prüfen, ob die Kartoffeln gar sind.

Die Pfifferlinge mit einem Messer und Pinsel putzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, abtrocknen, zupfen und fein schneiden.

Die Steaks rechtzeitig temperieren lassen (ca. 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank holen). Das Steak in Öl, für ca. 2 Minuten je Seite, scharf anbraten. Dann bei mittlerer Hitze weiter braten, bis zur gewünschten Garstufe. Zum Ende etwas Butter in die Pfanne geben und mit einem Zweig Rosmarin, einer Knoblauchzehe und Pfeffer würzen und über die Steaks geben.

Nun werden die Pfifferlinge in etwas Olivenöl scharf angebraten, dann die Zwiebel und den Knoblauch dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Butter und die Petersilie hinzufügen und unterschwenken.



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

