

# Unser Rezeptvorschlag

## Gebackene Süßkartoffel mit Grünkohl

1 kg	Grünkohl
2 große	Süßkartoffeln
250 ml	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
100 g	Frischkäse
80 g	Parmesan
2 EL	Öl
	Salz, Pfeffer
	Muskat

### Zubereitung:

Den Grünkohl gründlich waschen und die harten Stiele entfernen. In Salzwasser drei Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken, anschließend klein schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten, den Grünkohl dazu geben und drei Minuten mitdünsten, mit der Brühe ablöschen und dann ungefähr 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Kartoffeln gut waschen und im Ganzen in Salzwasser 15 Minuten kochen.

Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.

Die Kartoffeln halbieren und bis auf 1 cm am Rand aushöhlen. Das Kartoffelinnere mit dem Grünkohl und den Frischkäse vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und in die Kartoffeln geben.

Die Kartoffeln im Ofen etwa 30 Minuten backen. Nach 15 Minuten den geriebenen Parmesan drüberstreuen.



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](mailto:info@obstkorb-hamburg.de)  
[info@obstkorb.de](mailto: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

## Zander aus dem Ofen mit Rote-Beete-Julienne und Basmati-Reis

- 600-800 g Zanderfilet
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
  
- 1 Bund Rote-Beete
- 1 EL (Apfel-)Essig
- 4 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Sahnemeerrettich
  
- 250 g Basmati-Reis

### Zubereitung:

Den Backofen auf 175°C (Umluft) vorheizen.

Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter fein schneiden. Die Zitrone waschen, abtrocknen, die Zeste abreiben und den Saft auspressen. Petersilie, Zitronensaft und Zeste mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

Den Zander kalt abspülen und abtrocknen, anschließend in eine flache, gefettete Auflaufform legen und mit dem Kräuteröl einpinseln. Für etwa 20 Minuten in den Ofen geben.

Die Rote-Beete waschen, putzen und in feine Streifen (Julienne) schneiden. In einer Schüssel mit dem Essig, Salz und Pfeffer marinieren. Die Blätter vom Thymian abstreifen und mit dem Olivenöl zur Rote-Beete geben.

Eine Pfanne erhitzen und die Rote-Beete samt Marinade etwa 5 Minuten köcheln. Zum Schluss den Sahnemeerrettich unterrühren.



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](mailto:info@obstkorb-hamburg.de)  
[info@obstkorb.de](mailto: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

## Kalbs-Involtini mit Schwarzwurzeln und Kartoffelpüree

8	Kalbsschnitzel (ca. 80 g)		
8	Scheiben Schinken (luftgetrocknet)		
1	Rote Paprika		
½	Zwiebel	600 g	Kartoffeln
	Salz, Pfeffer	150 ml	Milch
200 ml	Kalbsbrühe	2 EL	Butter
			Muskat
500 g	Schwarzwurzeln		
½	Zwiebel		Salz, Pfeffer
250 ml	Gemüsebrühe		Öl
1 EL	Butter		
½ Bund	Petersilie		

### Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und grob in Würfel schneiden. In Salzwasser zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten garkochen.

Die Paprika waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und eine Hälfte ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Kalbsschnitzel kalt abspülen, abtrocknen und flach auf eine Arbeitsfläche legen. Mit Salz würzen und je etwas von den Paprika- und Zwiebelstreifen drauflegen. Die Ränder vom Fleisch einklappen, dann aufrollen, und mit Zahnstochern zusammenstecken.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Involtini rundum gleichmäßig anbraten. Mit dem Kalbsfond auffüllen und zugedeckt etwa 10 Minuten schmoren lassen.

Die Schwarzwurzeln waschen und unter Wasser schälen, anschließend in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Die übrige Zwiebel in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Schwarzwurzeln mit den Zwiebelwürfeln anbraten. Dann mit der Brühe auffüllen und ungefähr 7 Minuten garköcheln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter fein schneiden. Zum Ende die Brühe runter köcheln lassen und mit der Butter abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie dazu geben.

Die Milch mit der Butter aufkochen und mit Muskat würzen. Die Kartoffeln abgießen, ausdämpfen, durch die Kartoffelpresse drücken und die Milch unterheben.



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](mailto:info@obstkorb-hamburg.de)  
[info@obstkorb.de](mailto:info@obstkorb.de)

GROSSMARKT  
HAMBURG

