

Unser Rezeptvorschlag

Risotto mit Spargel und Speck

400 g	Risotto-Reis	500 g	Spargel
1	Zwiebel	100 g	Speck
125 ml	Weißwein *	1	Zwiebel
1 l	Gemüsebrühe	1	Knoblauchzehe
1-2 EL	kalte Butter	2 EL	Butter
100 g	Parmesan (gerieben)	150 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer	150 g	Sahne
		½ Bund	Frühlingszwiebeln
		½ Bund	Petersilie
		200 g	Tomaten

*kann durch Brühe ersetzt werden

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Brühe einmal aufkochen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel mit dem Reis farblos anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und langsam verkochen lassen, dann mit einem Teil der Brühe auffüllen und langsam einköcheln, immer wieder mit Brühe auffüllen, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist. Am Ende das Risotto vom Herd nehmen, die Butter und den Parmesan dazu geben und unterschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spargel schälen und in etwa 1 cm dicke Rauten schneiden, die Köpfe dabei ganz lassen. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne die Butter zerlassen. Den Spargel, Zwiebeln, Knoblauch und Speck gleichmäßig anbraten. Mit der Brühe auffüllen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter fein schneiden.

Wenn der Spargel bissfest ist, die Sahne dazugeben und auf die Hälfte einkochen. Frühlingszwiebel, Tomatenwürfel und Petersilie hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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

Lachsfilet mit Bärlauch-Kruste und Frühlingsgemüse

600 – 800 g	Lachsfilets	800 g	Kartoffeln
		1 Bund	Mairüben
1 Bund	Bärlauch	1 Bund	Bund-Wurzeln
100 g	Butter	500 g	FrISCHE Erbsen
60 g	Semmelbrösel	½ Bund	Lauchzwiebeln
1	Zitrone	100 ml	Gemüsebrühe
30 g	Parmesan		Olivenöl
		50 g	kalte Butter
			Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.

Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Mit Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl vermengen und auf einem Backblech für etwa 35 Minuten in den Ofen geben.

Bärlauch vom Stiel trennen, waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Die Zitrone waschen, abtrocknen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Parmesan fein reiben. Butter zusammen mit Bärlauch, Semmelbrösel, Zitronenzeste und Parmesan im Mixer zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mairüben und Wurzeln schälen und waschen. Die Mairüben in kleine Spalten schneiden und die Wurzeln halbieren (gegebenenfalls dritteln) und der Länge nach vierteln. Die Erbsen palen und die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.

Die Haut vom Lachs entfernen und den Talk ausschneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Lachsfilets 2 Minuten scharf auf der „Hautseite“ anbraten. Den Fisch wenden, von der Hitze nehmen und die Kruste gleichmäßig auf den Filets verteilen. Anschließend den Fisch mit der Kruste nach oben für etwa 10 Minuten in den Ofen geben. Die Kruste eventuell unter der Grillfunktion rösten.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Mairüben zusammen mit den Wurzeln anbraten, die Erbsen dazu geben und mit der Brühe ablöschen. Für etwa 10 Minuten leise köcheln lassen, die Lauchzwiebeln und Kartoffelspalten dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne von der Hitze nehmen und das Gemüse mit der Butter abbinden.



Zeig uns Dein Menü

auf Instagram und

verlinke uns dort!

@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

Rehrücken mit Rhabarber-Chutney und Kartoffeltaler

1 kg	Rehrücken		
500 g	Rhabarber	600 g	Kartoffeln
2	Zwiebeln	1	Ei
50 g	Ingwer	150 g	Mehl
1	Chili Schote		Muskat
100 g	Zucker	½ Bund	Petersilie
50 ml	Apfelessig		Öl zum Braten
	Zimt		Salz, Pfeffer
	Cayenne-Pfeffer	2 EL	Butter

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und etwa 25 Minuten zugedeckt kochen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen und am besten noch warm pellen, anschließend etwas auskühlen lassen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, Ei, Mehl und Petersilie hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, den Teig in eine 5 cm dicke Rolle formen und in 1 cm dicke Scheibe schneiden. Etwa 10 Minuten vor dem Anrichten in etwas Öl goldbraun braten.

Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und die Stangen in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chili halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch ebenfalls in feine Würfel schneiden. In einem Topf etwa 1 EL Öl erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Chili andünsten. Den Rhabarber hinzufügen und für etwa 5 Minuten weiterdünsten, dann den Essig hinzufügen und zum Köcheln bringen. Nach weiteren 5 Minuten den Zucker dazu geben und auf die gewünschte Konsistenz einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer, Zimt und Zucker abschmecken.

Den Backofen auf 120°C (Umluft) vorheizen.

Den Rehrücken von allen Sehnen und Häuten befreien, leicht salzen und in einer heißen Pfanne mit Öl rundum scharf anbraten. Anschließend für circa 10 Minuten in den Ofen geben. Kann auch in der Pfanne zur gewünschten Garstufe gebraten werden



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

