

Unser Rezeptvorschlag

Brokkoli-Quiche mit Tomaten und Feldsalat

1	Brokkoli	125 g	Butter, kalt
1	Zwiebel	250 g	Mehl
2	Knoblauchzehen	2	Eigelb
250 g	Cherry-Tomaten	1 Msp.	Salz
2 EL	Olivenöl	3 EL	Wasser
250 ml	Gemüsebrühe		
3	Eier		
300 g	Crème fraîche		Hülsenfrüchte zum Blindbacken
100 ml	Milch		
100 g	Mozzarella, gerieben		
	Salz, Pfeffer		
	Muskat		

Zubereitung:

Butter, Mehl, Eigelb, Salz und Wasser zu einem glatten Teig kneten. Anschließend in Frischhaltefolie einschlagen und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Ofen auf 160°C (Umluft) vorheizen.

Die Quicheform einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Form legen, den Rand hochziehen und leicht andrücken. Mit einer Gabel den Boden mehrfach leicht einstechen. Mit einem Backpapier abdecken und mit den Hülsenfrüchten beschweren. Etwa 15 Minuten vorbacken.

Die Röschen vom Brokkoli schneiden und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Brokkoli gleichmäßig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und kurz mitbraten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und den Brokkoli 5-7 Minuten köcheln. Den Brokkoli mit den Tomaten zusammen gleichmäßig auf der Quiche verteilen.

Drei Eier, Crème fraîche und Milch in einer Schüssel glattrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse vorsichtig in die Quiche füllen und für 15 Minuten in den Ofen geben. Dann den Mozzarella gleichmäßig verteilen und etwa weitere 15 Minuten fertig backen.



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



Unser Rezeptvorschlag

Gebratenes Lachsfilet mit Dill-Schmorgurken und Salzkartoffeln

600 – 800 g	Lachsfilet
800 g	Kartoffeln
1 EL	Butter
900 g	Schmorgurken
1	Zwiebel
50 g	Speck, gewürfelt
20 g	Mehl
250 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Senf
1 EL	Essig
	Salz, Pfeffer
	Zucker
1 Bund	Dill

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser etwa 20 Minuten garkochen, abgießen und etwas Butter drangeben.

Die Gurken waschen, von der Blüte zum Strunk schälen, halbieren, mit einem Löffel entkernen und in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den gewürfelten Speck in einer Pfanne auslassen und dann sie Zwiebel und Gurken dazu geben. Alles circa 20 Minuten langsam braten, bis die Gurken glasig sind. Nun mit Mehl bestäuben, kurz anrösten und dann mit der Brühe und dem Essig aufkochen, Senf hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Gurken noch etwas ziehen lassen. Dill waschen, trocken schütteln und die Nadeln fein schneiden. Kurz vor dem Anrichten zu den Gurken geben.

Den Lachs kalt abspülen, abtrocknen, portionieren und leicht salzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Lachs auf der Haut etwa 3 Minuten scharf anbraten, dann bei mittlerer Hitze durchziehen lassen.



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

Barbarie Entenbrust mit Erbsen und Bundmöhren auf Pastinakenpüree

4 Stück	Entenbrust à 180 g	1 Bund	Bundmöhren
		300 g	Erbsen
500 g	Pastinaken	1	Zwiebel
400 g	Kartoffeln	1	Knoblauchzehe
400 ml	Milch	400 ml	Gemüsebrühe
50 g	Butter	2 EL	Butter
	Salz, Pfeffer	½ Bund	Petersilie
	Muskat		

Zubereitung:

Pastinaken und Kartoffeln waschen, schälen, grob in gleichmäßige Stücke schneiden, mit der Milch bedecken, salzen und etwa 15 Minuten gar köcheln. Anschließend die Milch abgießen, dabei auffangen und die Kartoffeln mit den Pastinaken durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Butter und etwas Milch dazugeben und verrühren. Milch so lange dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Erbsen palen und verlesen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Grün von den Möhren so abschneiden, dass etwa 5 cm stehen bleiben, dann die Karotten circa 5 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Im Eiswasser die Schale mit den Fingern oder einem Messer abreiben.

Die Entenbrüste 30 Minuten vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen. Dann kalt abspülen, abtrocknen und die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise und über die komplette Brust einschneiden. (Desto feiner und mehr Schnitte, je krosser wird die Haut.)

Eine Pfanne mit Salz bestreuen und die Entenbrüste mit der Haut auf das Salz legen. Dann die Hitze einschalten und die Entenbrüste etwa 10 Minuten auf der Haut braten, umdrehen und nochmals etwa 5 Minuten fertig braten.

In einer Pfanne die Butter erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch glasig schwitzen und die Karotten dazu geben und etwa 2 Minuten mitdünsten. Mit der Brühe auffüllen, Erbsen hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 8-10 Minuten gar köcheln. Zum Ende die Brühe verkochen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Am Ende zum Gemüse 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**

