

Unser Rezeptvorschlag

Mairüben-Curry mit Reis

200 g	Reis
1 Bund	Mairüben
250 g	Karotten
1 Bund	Frühlingslauch
1	(Rote) Zwiebel
2	Knoblauchzehen
50 g	Ingwer
	Öl zum Braten
800 ml	Kokosmilch
1-2 TL	Currypaste
etwas	Koriander
1	Zitrone
	Salz, Pfeffer
	Cayennepfeffer

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser quellen lassen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Mairüben und Karotten waschen, schälen und in Streifen schneiden.

Öl in einem Wok oder Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Mairüben und Karotten 4-5 Minuten anschwitzen. Die letzten 1-2 Minuten die Currypaste dazu geben und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Kokosmilch ablöschen und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Die Zitrone waschen und den Saft auspressen.

Mit dem Saft der Zitrone, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Lauchzwiebeln und den Koriander dazu geben.



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 Lachsfilet auf Mangold und Kartoffelstampf

600 – 800 g	Lachsfilet mit Haut
700 g	Kartoffeln
1 Staude	Mangold
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
	Salz, Pfeffer
	Muskat
3-5 EL	Butter
500 ml	Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und grob in gleichmäßige Stücke schneiden. In Salzwasser kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Dann das Wasser abgießen und die Kartoffeln kurz ausdämpfen lassen. 2-3 EL Butter und etwas Brühe dazugeben und die Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken

Den Mangold kalt abspülen, die Blätter mit einem V-Schnitt von den Stielen trennen. Die Stiele in Rauten schneiden und die Blätter separat in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Mangold-Stiele zusammen mit dem Knoblauch und den Zwiebeln anschwitzen. Etwa die Hälfte der Brühe dazu geben und 5-7 Minuten leicht dünsten, dann die Blätter dazugeben. Mit der restlichen Brühe angießen und gar schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter abbinden.

Denn Lachs putzen, in vier gleichgroße Portionen schneiden, kalt abspülen und abtrocknen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Lachs auf der Haut scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren und weiter auf der Haut braten, kurz vorm gewünschten Garpunkt wenden, mit Salz und Pfeffer würzen, Butter dazu geben und mit dem Löffel die zerlaufene Butter immer wieder über den Lachs 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



Unser Rezeptvorschlag

Hähnchen-Bohnen-Pfanne

500 g	Brechbohnen
600 g	Kleine Kartoffeln
1	Paprika
500 g	Hähnchenbrust
1	Zwiebel
500 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Öl
2 EL	Butter, kalt
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in walnussgroße Würfel schneiden. Bohnen putzen, waschen und kurz in Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Die Paprika waschen, entkernen und in Rauten schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Hähnchenbrust putzen, kalt abspülen und in mundgerechte Streifen schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Putenbruststreifen gleichmäßig 3-4 Minuten scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. Dann die Kartoffeln im Bratensatz anbraten und die Zwiebeln dazugeben. Anschließend etwas Brühe angießen und die Kartoffeln etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Bohnen und die Paprika in einer separaten Pfanne kurz anbraten und zusammen mit dem Hähnchen zu den Kartoffeln geben. Mit der restlichen Brühe auffüllen und alles 4-5 Minuten gar köcheln. Von dem Herd ziehen und mit der Butter abbinden.



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)

