

Unser Rezeptvorschlag

Wachsbohnen-Salat mit Speck

750 g Wachsbohnen
etwas Bohnenkraut
250 g Cherry Tomaten
½ Bund Frühlingszwiebeln
Petersilie
Salz, Pfeffer

100 g Speckwürfel
1 Zwiebel
4 EL Weißwein-Essig
1 TL Körniger Senf
1 TL Zucker
4 EL (Oliven-) Öl

Zubereitung:

Die Bohnen putzen, waschen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser, zusammen mit etwas Bohnenkraut, für ca. 20 Minuten garen. Wenn die Bohnen gar sind, abgießen und abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Speckwürfel mit der Zwiebel auslassen. Mit dem Essig und etwa 3 EL Wasser ablöschen, den Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die warme Marinade über die abgeseigten Bohnen geben und vermengen. Anschließend für 30 Minuten ziehen lassen, immer wieder durchschwenken.

Die Tomaten waschen und vierteln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.



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

Zanderfilet mit gebratenen Bimi-Brokkoli und Kartoffelgratin

800 g	Zanderfilet mit Haut
2 Bund	Bimi-Brokkoli
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
Etwas	Gemüsebrühe
Etwas	Petersilie
750 g	Kartoffeln
	Butter
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
500 ml	Milch
500 ml	Sahne
	Geriebener Käse

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 und bei 180°C im Ofen backen. Nach ca. 30 Minuten den Käse rübergeben und nochmal ca. 20 Minuten weiter backen. Prüfen, ob die Kartoffeln gar sind.

Den Bimi putzen, dabei die Blätter entfernen, die holzigen Enden abbrechen und anschließend waschen. Die Kohlstängel gegebenenfalls in mundgerechte Stücke scheiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Bimi scharf anbraten. Die Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und kurz mit braten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und anschließend leicht köcheln lassen, dabei die Brühe einköcheln. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Wenn der Bimi gar ist mit der Butter abbinden und die Petersilie dazu geben.

Die Haut vom Zanderfilet etwas einschneiden und salzen. Die Filets in einer heißen Pfanne auf der Haut braten, dann die Hitze reduzieren und weiter auf der Haut braten, kurz vorm Ende umdrehen, Butter zu geben und mit dem Löffel die zerlaufene Butter immer wieder über den Zander geben. Salz und Pfeffer dazugeben.



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

Hirschrücken mit Pfifferlings-Risotto

700 g	Hirschrücken	250 g	Pfifferlinge
		½ Bund	Frühlingszwiebeln
300 g	Risotto-Reis	1	Tomate
2 EL	Olivenöl		
1	Zwiebel		
1	Knoblauchzehe	100 g	Parmesankäse, gerieben
2	Lorbeerblätter	1-2 EL	Kalte Butter
500 ml	Gemüsebrühe		Salz, Pfeffer
100 ml	Weißwein		

Zubereitung:

Die Brühe erwärmen und warmhalten. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Zusammen mit dem Reis in Olivenöl andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren einkochen lassen. (Geht auch ohne Wein, dann einfach mit der Brühe ablöschen.) Lorbeerblätter hinzufügen.

Wenn die Flüssigkeit fast komplett verkocht ist, erneut mit Brühe auffüllen. Diesen Schritt so oft wiederholen, bis der Reis gar ist (ca. 30-35 Minuten).

In der Zwischenzeit die Pfifferlinge mit einem Messer putzen. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen und in feine Ringe schneiden. Die Tomate waschen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Den Hirschrücken 30 Minuten vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank holen. Den Rücken putzen, kalt abspülen, abtrocknen und portionieren. Das Fleisch salzen und in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten etwa vier Minuten scharf anbraten. Dann bei mittlerer Hitze langsam bis etwas vor die gewünschte Garstufe braten. (Medium: 54°C Kerntemperatur) Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen, dabei gart das Fleisch noch etwas nach.

In der Pfanne mit dem Bratensatz etwas Olivenöl erhitzen und die Pfifferlinge scharf anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Ende die Frühlingszwiebeln und Tomatenwürfel dazugeben und mit einer Flocke Butter schwenken.

Wenn der Risotto-Reis gar ist, mit Salz, Pfeffer und Parmesankäse abschmecken. Zum Schluss die Butter unterrühren und anrichten. Die Pfifferlinge nun darüber geben.



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

