

Unser Rezeptvorschlag

Makkaroni mit gebratenen Pfifferlingen, Ziegenkäse und Walnüssen

400 g	Makkaroni	200 g	Ziegenkäsetaler
		1 EL	Honig
300 g	Pfifferlinge	150 g	Walnüsse, geschält
1	Knoblauchzehe		Salz, Pfeffer
½ Bund	Frühlingszwiebel		Olivenöl
½ Bund	Petersilie		
200 g	Kirschtomaten		
200 ml	Gemüsebrühe		
	Butter		

Zubereitung:

Die Makkaroni nach Packungsanweisung in ausreichend Salzwasser al dente kochen.

Die Walnüsse in einer Pfanne oder dem Ofen ohne Öl anrösten.

Die Pfifferlinge mit einem Messer und Pinsel putzen. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, abtrocknen, zupfen und fein schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.

Ziegenkäsetaler auf einen feuerfesten Teller legen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Den Honig dünn über den Ziegenkäse geben und im Ofen unter der Grillfunktion karamellisieren.

Nun werden die Pfifferlinge in etwas Olivenöl scharf angebraten, dann den Knoblauch dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebeln und Tomaten dazu geben und mit der Brühe ablöschen. Etwa 1 Minute köcheln lassen und dann mit der Butter abbinden, anschließend die Petersilie hinzufügen und unterschwenken.



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

Lachsfilet mit Ringel-Beete und Hasselback-Kartoffeln

600-800 g	Lachsfilet	1 Bund	Ringel-Beete
		1	Zwiebel
8-12 Stück	Kartoffeln (länglich)	1 Bund	Schnittlauch
4 EL	Butter	3 EL	Essig
		3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer	etwas	Rosmarin

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen, auf einen Esslöffel legen und in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden. Nicht ganz durchschneiden, die Kartoffeln sollen an der Unterseite zusammenhalten. Die Kartoffeln auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen und salzen. Die Butter zerlassen und die Kartoffeln damit einstreichen. Etwa 40 Minuten im Backofen goldbraun backen, dabei immer wieder mit der Butter bestreichen.

Das Grün der Ringel-Beete abschneiden. Die Knollen waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Einen Schluck Essig, Olivenöl und zwei Zweige Rosmarin hinzufügen, anschließend ca. 25 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn man die Knollen leicht mit einer Gabel einstechen kann, dann sind sie gar und können zum Abkühlen abgegossen werden. Mit einem Messer die Schale abziehen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

In einer Pfanne etwas Butter zerlassen und die Zwiebeln zusammen mit den Beetewürfeln dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Schnittlauchröllchen dazu geben.

Den Lachs kalt abspülen und leicht salzen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Lachs 2-3 Minuten auf der Haut scharf anbraten. Dann bei mittlerer Hitze durchgaren, kurz vor dem Anrichten wenden und mit Pfeffer würzen.



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

Rumpsteak mit Palbohnen-Tomaten-Ragout

800 g	Rumpsteak (4x 200 g)		
400 g	Kartoffeln	200 ml	Gemüsebrühe
250 g	Palbohnen	½ Bund	Petersilie
200 g	Grüne Bohnen	etwas	Rosmarin
500 g	Feste Tomate		Salz, Pfeffer
1	kleine Zwiebel		Olivenöl
2-3	Knoblauchzehen		Butter

Zubereitung:

Die Grünen Bohnen putzen und in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden. Anschließend in Salzwasser ca. 7 Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Palbohnen zusammen mit den Kartoffelwürfeln etwa 5 Minuten lang farblos anschwitzen. Dann den Knoblauch und die Zwiebeln dazu geben. Nach etwa 3-5 Minuten mit der Brühe und den Tomaten ablöschen und leicht köcheln lassen, bis die Bohnen und Kartoffeln gar sind.

In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter fein schneiden.

Dann die grünen Bohnen dazu geben, die Flüssigkeit einköcheln lassen und mit der Butter ablöschen. Zum Schluss die Petersilie dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Die Steaks 30 Minuten vor dem Zubereiten zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Das Steak in Öl, für ca. 3-4 Minuten rundum scharf anbraten. Rosmarin und die angedrückten Knoblauchzehen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Steaks bei 150°C (Umluft) 8-10 Minuten fertig garen. Anschließend in Alufolie wickeln und etwa 5 Minuten ruhen 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

