

## Ab auf den Wochenmarkt: 10 knackig frische Rezeptideen



Schon Oma wusste, dass es auf dem Wochenmarkt nur die besten Sachen gibt: regionale Lebensmittel, saisonales Gemüse und viele frische Produkte von Händlern und Bauern aus der Umgebung. Also nichts, wie los: Füll den Einkaufskorb, gib deinen frischen Lieblingszutaten die richtige Würze und schlemm dich mit 10 bunten Rezeptideen einmal quer über den Wochenmarkt!

### Ideen vom Wochenmarkt mit Geflügel

#### Hähnchen in Sesamkruste mit Ananas-Sweet-Chili-Chutney

Asiatisch, aromatisch, gut. Für ein leckeres Essen mit einem Hauch Fernost braucht es nicht viel. Eine Handvoll frische Zutaten wie Hähnchen, Ananas, Zuckerschoten und Sesam reichen völlig aus, um einen Teller zusammenszustellen, der deinen Asia-Imbiss um die Ecke alt aussehen lässt - sehr alt! [Zum Rezept](#)



[Hähnchen in Sesamkruste mit Sweet-Chili-Chutney](#)

#### Erdbeer-Spinat-Salat mit Hähnchen

Wann Erdbeeren am besten schmecken? Von Mai bis August, wenn sie auch hierzulande Saison haben. Dann darf's auf dem Wochenmarkt auch mal die große Schale vom Feld nebenan sein. In der Küche angekommen, landen die Beeren, die nicht sofort vernascht werden, mit knackigem Babyspinat und würzig gebratenem Hähnchen in einem fruchtigen Salat. [Zum Rezept](#)



[Erdbeer-Spinat-Salat mit Hähnchen](#)

#### Putenschnitzel mit Spargel und Tomaten

Spargel und Kirschtomaten sind ein gutes Team. Die knackig zarten Stangen freuen sich stets über die

## Ab auf den Wochenmarkt: 10 knackig frische Rezeptideen

Gesellschaft der kleinen, roten Kügelchen. Besonders dann, wenn es gemeinsam in den Ofen geht. Ist dann noch ein knusprig paniertes Putenschnitzel mit von der Partie, freut sich nicht nur das Gemüse, sondern auch jeder Genießer. [Zum Rezept](#)



[Putenschnitzel mit Spargel und Tomaten](#)

### Ideen vom Wochenmarkt mit Fisch

#### Kräuterfischstäbchen mit Zitronen-Mayonnaise

Ein herzliches "Moin" aus der Wochenmarkt-Kombüse! Heute stehen für die ganze Mannschaft selbstgemachte Fischstäbchen auf dem Speiseplan. Wenn frischer Kabeljau, knusprige Brösel und knackiger Salat bereit liegen, führt an denen kein Weg vorbei. Dazu ein bisschen Zitronenmayo zum Dippen, denn über die freuen sich sowohl kleine als auch große Seemänner. [Zum Rezept](#)



[Kräuterfischstäbchen mit Zitronen-Mayonnaise](#)

#### Fruchtiger Kabeljau in Orangensauce

Fisch will schwimmen - darum fühlt er sich in fruchtiger Sauce auch ganz besonders wohl. Frische Orangenscheiben, gute Butter und gehackte Kräuter tun ihr Übriges, um das zarte Kabeljaufilet in ein sommerliches Lieblingsessen zu verwandeln, bei dem auch der letzte Tropfen Sauce aus der Schüssel geschleckt werden will. [Zum Rezept](#)



[Kabeljau in Orangensauce](#)

#### Chili-Limetten-Lachs mit Paprika

Die einfachste Art, frischen Lachs zuzubereiten? Ganz klar: erst in fruchtig-scharfe Chili-Limetten-Marinade einlegen, zusammen mit reichlich knackigem Gemüse aufs Backblech legen und in den Ofen schieben. Nach 20 Minuten Däumchendrehen steht ein saftiges Fischgericht auf dem Tisch, das genauso schnell verputzt ist, wie es gekocht wurde. [Zum Rezept](#)





# Ab auf den Wochenmarkt: 10 knackig frische Rezeptideen

Chili-Limetten-Lachs mit Paprika

## Vegetarische Ideen vom Wochenmarkt

### Süßkartoffelquiche mit Ziegenkäse und Walnüssen

Eine gute Quiche steht und fällt mit ihrer Füllung. Ist der Mürbeteig startklar, steht die große Entscheidung an, welche Zutaten sich dieses Mal mit würziger Eiermilch übergießen lassen dürfen. Die heutigen Bewerber um einen Platz in der Backform: knackiger Lauch, Süßkartoffeln, Walnüsse und cremiger Ziegenfrischkäse. Manchmal kannst du einfach keinen ablehnen. [Zum Rezept](#)



Süßkartoffelquiche mit Ziegenkäse und Walnüssen

### Ofenkartoffel mit Tomate-Mozzarella-Füllung

Eine Ofenkartoffel kommt selten allein ... und vor allem nur ungern. Am liebsten erscheint sie in Begleitung auf dem Teller. Deshalb hat sie meist nicht nur einige Kartoffel-Kumpanen im Schlepptau, sondern bringt auch frische Tomaten und Basilikum mit. Das findet vermutlich nicht nur der Mozzarella einfach zum Dahinschmelzen. [Zum Rezept](#)



Ofenkartoffel mit Tomate-Mozzarella-Füllung

### Möhren-Kartoffel-Blech mit pochiertem Ei

Was es besseres gibt als frische Zutaten vom Markt? Ein ganzes Blech voll davon. Denn so musst dich nicht entscheiden, ob du heute Kartoffeln, Möhren, Erbsen oder doch lieber Spinat essen möchtest. Wenn sich dann noch das Cremige Gelb der pochierten Eier einen Weg über den Teller bahnt, läuft nicht nur bekennenden Veggies das Wasser im Mund zusammen. [Zum Rezept](#)



Kartoffel-Möhren-Blech mit pochiertem Ei

### Gemüsenudeln mit Rucola-Pesto

Heute gehen Möhren und Zucchini an den Start, um sich zu knackigen Nudeln verarbeiten zu lassen. Als Preis warten auf dem Teller bunte Kischtomaten, würziges grünes Rucola-Pesto und knuspriger Bacon auf das kringelige Gemüse. Für alle begeisterten Gemüsenudel-Fans heißt es nun also nur noch: An den Spiralschneider, fertig ... los! [Zum Rezept](#)

## Ab auf den Wochenmarkt: 10 knackig frische Rezeptideen



Gemüsenudeln mit Rucola-Pesto