



Hanföl 250g / 500g



Hanfsamen

hanf®natur

HANF & NATUR

Gerberstraße 24
D-51789 Lindlar
Tel. +49 (0)2266 90 10 571
info@hanf-natur.com
www.hanf-natur.com



06. Paradeiser Fisolen Salat mit Hanfölvinaigrette, Liebstöckel und Ziegenfrischkäse



Ein Rezept
von Haubenkoch
Lukas Nagel

Zutaten: (für 4 Personen)

Vinaigrette:

(im Kühlschrank im Glas mehrere Monaten haltbar)

- 500 g Tomaten aus der Dose
- 4 El. Sojasauce
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 ½ El. Salz, 3 El. Zucker
- 150 ml Tomatenfruchtessig (alt. Apfelessig)
- 1 Prise Zimt
- 4 Zweige Lavendel oder 2 Tl. Getrocknet
- 2 Zweige Basilikum
- 1 Msp. Guarkernmehl
- 150 ml Hanföl

Salat: (Sommervariante)

- 500 g bunte Tomaten
- 250 g Fisolen
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 2 Zweige Liebstöckel
- 1 Tl. Schwarzkümmel
- 2 El. Hanfsamen ungeschält / geröstet

Zubereitung:

Für die Vinaigrette, die Schalotten, den Knoblauch in ein wenig Hanföl anschwitzen. Mit Salz und Zucker würzen und mit Sojasauce ablöschen. Mit den Dosentomaten auffüllen und den Zimt, den Lavendel und den Basilikum zufügen.

1 mal aufkochen und durch ein Tuch 2 Stunden abtropfen lassen. Die entstandene Flüssigkeit mit Hilfe eines Stabmixers, dem Guarkernmehl und dem Hanföl zu einer homogenen Masse aufmixen.

Die Fisolen in reichlich Salzwasser weichkochen und in Eiswasser abschrecken. Die bunten Tomaten in gefällige Stücke schneiden, mit den Fisolen und der Vinaigrette anmachen. Den Ziegenfrischkäse auf 4 Teller verteilen, den marinierten Tomaten Fisolen Salat anlegen und mit gehacktem Liebstöckel, gerösteten Hanfsamen und Scharzkümmel bestreuen. Guten Appetit!

- Frühlingsvariante:** mit Spargel und jungen Kartoffeln
- Herbstvariante:** mit roten Rüben und Feigen
- Wintervariante:** mit Chiccoree und Datteln