



Hanföl 250g / 500g



Hanfsamen / 500g



Hanfsamen geschält 1000g / 500g / 250g

hanf®natur

**HANF & NATUR**

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



## 05. Kräuterseitlinge in Hanfsamen Panade Blattsalat mit Hanf-Öl Balsamico und griechischen Joghurt



Ein Rezept  
vom Spitzenkoch  
Alexander Kunstel

### Zutaten: (für 4 Personen)

#### Kräuterseitlinge:

3 Kräuterseitlinge (mittelgroß)  
Mehl glatt  
1 Ei  
Semmelbrösel  
Hanfsamen geschält  
Hanfsamen ungeschält  
Salz, Pfeffer, Zitronensaft  
500 ml Frittieröl

#### Blattsalat:

Romana Herzen, Rucola, Frieze  
Finger Treviso oder Radicchio  
Hanf-Öl  
Balsamico di modena  
Salz

#### Joghurt:

50g griechisches Joghurt  
Hanf-Öl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft

#### Zubereitung:

Kräuterseitlinge in mittelgroße Stücke zurechtschneiden – marinieren mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft – Panier vorbereiten. 3 Schüsseln folgendermaßen befüllen: eine Schüssel mit Mehl, die zweite Schüssel mit verquirltem Ei und die dritte Schüssel mit Brösel und Hanfsamen (geschält & ungeschält – je nach Geschmack und gewünschter Menge mischen) Die K-Seitlinge zuerst durch das Mehl dann durch die Eier und zum Schluss durch die Brösel ziehen.

**Tipp:** wenn Mehl und Brösel nach dem panieren überbleiben einfach in Gläser für das nächste Mal aufheben.

Salat grob portionieren, waschen und am besten in einer Salatschleuder trocknen. Vor dem Anrichten den Salat mit nur ganz wenig Hanföl benetzen, damit das Öl schön verteilt ist, erst dann mit ein paar Tropfen Balsamico und Salz vollenden. Das griechische Joghurt abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Hanf-Öl 500 ml Frittier Öl in eine Pfanne – auf 160° erhitzen – die Pilze Goldbraun im Öl backen.  
Anrichten – Fertig!