



Hanf samen geschält 1000g / 500g / 250g

Hanfpesto



Hanföl 250g / 500g

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)



# 01. Quetscherdäpfeln mit Bohnengemüse, Hanf Hollandaise und Birnen



Ein Rezept  
von Haubenkoch  
Lukas Nagel

**Zutaten: (für 4 Personen)**

**Quetscherdäpfel:**

8 junge Kartoffeln  
1 Zweig Thymian, 1 Zehe Knoblauch, 1 El. Butter  
2 El. geschälte Hanfsamen

**Bohngemüse:**

500 g Saubohnen geschält und gehackt (alt. Fisolen)  
8 Stk. breite Bohnen  
2 gehäufte El. rotes Hanfpesto  
1 kleine rote Zwiebel

**Birnen:**

2 Stk. Birnen  
1 Msp. Ingwer  
1 Prise Kreuzkümmel  
25 g Birnenessig

**Hollandaise:**

3 Eigelb  
3 El. Birnenessig  
50 ml Suppe  
25 g braune Butter  
50 g Hanföl

**Zubereitung:**

Für die Hollandaise, die Eigelb mit dem Essig und der Suppe über Dampf cremig aufschlagen, vom Herd ziehen und in einem dünnen Strahl die Butter und das Hanföl einmontieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Sahnephon füllen und 2 CO2 Patronen befüllen.

Für die Quetscherdäpfeln die Erdäpfel weichkochen, mit dem Messerrücken flachdrücken und in Butter, Knoblauch und Thymian braun braten, zum Schluss die Hanfsamen zufügen und kurz mitrösten.

Die Birnen 1/6eln, kurz in einer Pfanne durchschwenken und mit geriebenem Ingwer, Kreuzkümmel und Birnenessig abschmecken.

Für das Bohngemüse die breiten Bohnen im Salzwasser weichkochen und im Eiswasser abschrecken. Eine Tasche in jede Bohne schneiden.

Die Saubohnen in Butter anschwenken, die roten Zwiebeln in Spalten schneiden und zufügen, mit rotem Hanfpesto, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Das Bohnengemüse in die breiten Bohnen füllen, die Birnenspalten, den roten Zwiebel und die Erdäpfel anlegen und mit den gerösteten Hanfsamen beträuffeln. Mit der Hanf Hollandaise servieren.