

JOHANNA SOMMER

HANF SAMEN

30 AUSGEWÄHLTE REZEPTE



EINFACH · ALLTAGSTAUGLICH · LECKER
**SUPER
FOODS
EDITION**
30 REZEPTE

Zitronige Zucchini-Pasta mit Hanf-Gomasio (Dauer: 20 Minuten)

Hanf-Gomasio wird aus gerösteten Hanfsamen und Salz hergestellt. Spaghetti sind bei diesem Gericht natürlich der Klassiker. Für Kinder eignen sich auch gedrehte Nudelsorten, wie Fusili oder Girandole. Diese nehmen die Soße gut auf.

Zutaten für 4 Portionen

500 g Pasta, zum Beispiel Spaghetti
4 Zucchini
2 Knoblauchzehen
2 Zitronen, Saft und abgeriebene Schale
4 EL Olivenöl
1 TL Salz
Hanf-Gomasio
Parmesan

Zubereitung

1. Spaghetti nach Anweisung in Salzwasser kochen
2. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden
3. Öl in der Pfanne erhitzen und Zucchini von beiden Seiten goldgelb braten
4. Knoblauch, fein geschnitten oder gepresst, hinzufügen
5. Zucchini salzen und vom Herd nehmen
6. Nudelwasser abgießen, dabei 4 EL auffangen
7. 4 EL Nudelwasser mit Zitronensaft und geriebener Schale mischen
8. Zitronenwasser und Zucchini mit den Nudeln vermengen
9. Die Spaghetti auf Pastateller portionieren und mit Hanf-Gomasio und Parmesan bestreuen

Getränke und Smoothies

Muntermacher-Smoothie (Dauer: 5 Minuten)

290 kcal je Portion · 45 g Kohlenhydrate · 7 g Fett · 9 g Protein

Ein Muntermacher für jeden Tag. Der Smoothie ist schnell gemixt. Haferflocken und Hanf sorgen für einen proteinreichen Start. Die Chia-Samen machen den Smoothie schön sämig und dickflüssig. Banane und Datteln geben ihm einen feinen, süßen Geschmack. Der frische Feldsalat enthält reichlich Pflanzengrün (Chlorophyll). Als Beeren kommen wahlweise Acai- oder Goji-Beeren, eine Beeren-Mischung mit Himbeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren in den Mixer.

Ein leistungsfähiger Mixer ist die Voraussetzung, damit grüne Smoothies rasch gelingen. Je feiner die Zutaten zerkleinert werden, umso bekömmlicher sind grüne Smoothies. Der Guten-Morgen-Smoothie ist leicht verdaulich und macht lange satt.

Zutaten für 2 Portionen

1 Banane
1 Tasse gefrorene Beeren
1-2 Datteln
1 große Handvoll Feldsalat, ersatzweise junger Spinat
3 EL Haferflocken
1 EL Hanfsamen
1 EL Chia-Samen
200 ml Mandelmilch
200 ml Wasser

Zubereitung

1. Banane in Stücke schneiden,
2. Datteln und Beeren in den Mixer geben
3. Bananen, Haferflocken, Hanfsamen und als letztes Feldsalat oder Spinat dazugeben
4. Mit Mandelmilch und ca. 200 ml Wasser auffüllen
5. ca. 45 Sekunden lang mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist
6. eventuell mit etwas Flüssigkeit verdünnen
7. Smoothie in Gläser einfüllen und genießen

Grüner Smoothie mit Mango (Dauer: 10 Minuten)

288 kcal je Portion · 13,5 g Kohlenhydrate · 20 g Fett · 11,3 g Protein

Wie alle grünen Smoothies enthält auch der Mango-Spinat-Mix wertvolle Phytonährstoffe. Spinat ist eine der besten Quellen für Alpha-Liponsäure und zahlreiche Vitamine, Mikronährstoffe und Mineralstoffe. Das leuchtende Orange der Mango weist auf die reichlich enthaltenen Betacarotine hin.

Die Paranüsse runden den Smoothie geschmacklich ab. Wer diese Nüsse gerne isst, wird diese kleine Zwischenmahlzeit immer wieder mit Begeisterung mixen. Die Zutaten sind einfach, der Smoothie ist ohne Aufwand herzustellen.

Zutaten für 2 Portionen

1 Mango, geschält
1 Handvoll Spinat
1 Handvoll Paranuss-Kerne
10 g Mandelmus
20 g Hanfsamen
20 g Chia-Samen (ca. 1 EL)
Saft einer Limette

Zubereitung

1. Mango schälen und vom Kern befreien, in Stücke schneiden
2. Limette auspressen und mit der Mango in den Mixer geben
3. Nüsse, Hanfprotein, Chia-Samen und den Spinat einfüllen
4. bis zur Hälfte mit Wasser auffüllen
5. ca. eine Minute lang mixen, eventuell nach Bedarf Wasser zugeben
6. Smoothie gleichmäßig auf zwei Gläser verteilen

Snacks

Kügelchen aus Auberginen mit Hanf (Dauer: 90 Minuten)

Die Zubereitung für die deftigen Bällchen aus Auberginen ist einfach, aber etwas zeitaufwendig. Die Snacks benötigen insgesamt etwa 60 Minuten Backzeit und 15 Minuten Ruhezeit. Aber der Aufwand lohnt sich. Die Rundlinge sind warm und kalt ein Genuss. Als Vorspeise mit Dips, als Snack zwischendurch oder als Beilage zu Reis sind sie eine leckere Überraschung zu jedem Superfood-Buffer und zu jedem Menü.

Zutaten für 30 kleine Kugeln

2 Auberginen
36 schwarze Oliven, ohne Stein
8 EL Paniermehl
6 EL Parmesan
2 Eier
2 Knoblauchzehen
6 EL Hanfsamen, geschält
1 TL Salz
1 Bund Petersilie
Olivenöl

Zubereitung

1. Auberginen waschen, trocken tupfen und halbieren
2. Die Hälften mit Olivenöl bepinseln und ca. 30 Minuten im Backofen bei 225 °C backen
3. Auberginen auskühlen lassen
4. Oliven, Knoblauch und Petersilie klein hacken
5. Die Auberginen schälen und in kleine Würfel schneiden
6. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen
7. Masse ca. 15 Minuten durchziehen lassen
8. In den Händen kleine Kugeln formen und in Hanfsamen wälzen
9. ca. 25 – 30 Minuten bei 200 °C backen
10. Warm oder kalt als Vorspeise oder Beilage servieren

Austernpilze im Hanfmantel mit Basilikum-Dip (Dauer: 20 Minuten)

Kalt oder warm – ein leckerer Superfood-Starter. Zu den panierten Pilzen schmeckt ein Dip mit frischem Basilikum. Basilikum und saure Sahne mit dem Pürierstab vermischen – im Handumdrehen ist ein leckerer Dip selbst gemacht.

Dip in kleine Schälchen füllen und mit einem kleinen Basilikum-Blatt garnieren. Gebratene Pilze auf einer Platte servieren. Für Gäste lassen sich die Austernpilze gut vorbereiten und mit kalten oder warmen Vorspeisen kombinieren.

Zutaten für 30 Stück

200 g Austernpilze
50 g Paniermehl
1 Ei
4 EL Öl, zum Beispiel Rapskernöl
2 EL Hanf-Gomasio
200 ml saure Sahne (oder Crème fraîche)
1 Bund Basilikum
Salz

Zubereitung

1. Austernpilze putzen, von Stiel und Strunk befreien und in kleine Stücke schneiden
2. Ei in einer Schale verquirlen und salzen
3. Paniermehl und Hanf-Gomasio in einer Schale mischen
4. Austernpilze in Ei, dann im Paniermehl wenden
5. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen
6. Pilze 3 - 4 Minuten braten, wenden und noch einmal 2 - 3 Minuten in der Pfanne goldgelb bräunen
7. Basilikum mit Stabmixer zerkleinern und mit saurer Sahne oder Crème fraîche mischen
8. Austernpilze warm oder kalt als Vorspeise servieren