

## Zu Tisch: Alpujarra

### Die Rezepte der Sendung

#### Mandel-Suppe aus der Alpujarra mit Hanfsamen

Für 5 Personen

**Tipp:** Traditionell wird die Suppe mit Mandeln, Knoblauch und geröstetem Brot zubereitet. Unser Vorschlag: Hanfsamen hinzufügen. Sie sind gesund und geben der Suppe einen nussigen „crunch“.

##### Zutaten

- 3 l Wasser
- 1 kg Huhn
- 250 g Serrano-Schinken (ganzes Stück)
- 3 Karotten
- Eine halbe Lauchstange
- 1 Schalottenzwiebel oder eine halbe normale Zwiebel

##### Für die Majao

- 100 gr geschälte Mandeln
- 4 Knoblauchzehen
- 50 gr Hanfsamen
- 1 Scheibe Brot

##### Toppings

- 1 gekochtes Ei
- Croutons
- Hanfsamen

##### Zubereitung

1. Die Zwiebel abziehen, zusammen mit dem Lauch und den Karotten in große Würfel schneiden und in einen großen Topf mit Wasser geben.
2. Das Hühnchen und den Schinken hinzufügen und alles etwa eineinhalb Stunden kochen, bis die Brühe eine weiße Farbe angenommen hat.
3. Für die Majao: Das Brot zerkleinern, den Knoblauch schälen und zusammen mit den Hanfsamen in einer Pfanne anbraten.
4. Danach alles in einen Mörser geben (oder in einen Mixer) und zu einer Paste zermahlen.
5. Die Brühe in einen anderen Topf abseihen. Die Majao hineingeben und bei schwacher Hitze 15 Minuten lang kochen.
6. Die Eier hart kochen, pellen und in kleine Würfel schneiden.
7. Die Suppe vor dem Servieren nach Belieben mit Croutons, hart gekochtem Ei, dem Schinken aus der Brühe und Hanfsamen garnieren.

#### Hähnchenbrust mit Hanf-Panade

5 Portionen

##### Zutaten

- 500 gr Hähnchenbrust
- 400 ml Vollmilch
- 2 Eier
- 200 g Hanfmehl
- 100 g geschälte Hanfsamen
- Öl

##### Zubereitung

- Die Hähnchenbrust in fünf Filets schneiden und für einige Minuten in einer Schüssel mit Milch ruhen lassen, damit sie weicher und saftiger werden.
- Danach das Fleisch von beiden Seiten mit Hanfmehl bestäuben.
- Das Fleisch nacheinander in einer Schüssel mit gequirtem Ei und einer Schüssel mit geschälten Hanfsamen wenden
- Die Hähnchenbrüste in etwas heißem Öl in der Pfanne oder auf der Grillplatte anbraten. Bei einer guten Grillplatte wird kein Fett benötigt, durch das aus den Hanf-Samen austretende Öl haftet das Fleisch nicht an.

- Jedes Filet 4-6 Minuten von jeder Seite anbraten, bis die Hanfsamen in der Panade goldbraun und knusprig sind.



Hähnchenbrust mit Hanf-Panade  
© Alba Vivancos

## Hanf Horchata

2 Gläser

### Zutaten

- 100 g Hanfsamen
- ½ L Wasser

### Tipps

- Zum Süßen kann brauner Zucker oder eine Dattel hinzugefügt werden.

### Zubereitung

- Die Hanfsamen für 15-20 Minuten in einer Schüssel mit Wasser einweichen.
- Danach die Samen zusammen mit dem Wasser ca. 5min lang pürieren.
- Die Pflanzenmilch durch ein großes Sieb gießen.
- Tipp: Wenn Sie die Horchata noch feiner filtern möchten, können Sie sie vor dem Sieben durch ein Geschirrtuch abseihen.
- Das pflanzliche Hanfgetränk kann wie jede andere Pflanzenmilch in Flaschen abgefüllt werden und bleibt im Kühlschrank 2-3 Tage frisch.



## Avocado-Bananen-Kuchen mit Mandel-Keks-Boden

8 Personen

**Tipp:** Wenn sie richtig reif sind, können 200g Bananen etwa 100g Zucker ersetzen.

### Zutaten

- 200 g Frischkäse
- 300 ml Sahne
- 500 g Zucker
- 6 Avocados
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Banane
- 100 g Kekse
- 100 g Butter

### Topping

- Himbeeren

### Zubereitung der Creme

- Die Avocados und die Banane schälen, in Stücke schneiden und in einen Mixer geben.
- Den Saft einer halben Zitrone hinzufügen und die Früchte pürieren.
- Den Frischkäse, die Sahne und den Zucker hinzufügen und die Masse mit dem Mixer aufschlagen.

### Zubereitung des Bodens

- Die Kekse mit der Hand in kleine Stücke brechen. Butter und Mandeln hinzugeben und alles pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.
- Die Masse in die Kuchenform geben und mit einem Löffel andrücken, so dass ein glatter Boden entsteht.
- Die Avocado-Bananen-Creme auf dem Boden verteilen. Den Kuchen vor dem Servieren 6 Stunden im Kühlschrank kaltstellen. Anschließend kann der Kuchen mit Himbeeren verziert werden.



Avocado-Bananen-Kuchen mit Mandel-Keks-Boden  
© Alba Vivancos

## Zucchini-Carpaccio mit Knoblauch und Mandeln

Für 3 Personen

### Zutaten

- 2 Zucchini
- 50 g Mandeln
- 10 g Knoblauchpulver
- 5 g Paprikapulver
- 5 cl Olivenöl
- 20 cl Hanföl

- 50 ml Wasser

### Zubereitung

- Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.
- Die Zucchinischeiben 2 Minuten von jeder Seite in heißem Olivenöl anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
- Die Zucchini aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und mit Hanföl beträufeln. Danach das Knoblauchpulver darüber streuen.
- Die Mandeln in eine Schale geben und mit heißem Wasser überbrühen, damit sie weich werden. Nach 10min lässt sich die braune Haut der Mandeln leicht entfernen.
- Danach die Mandeln mit einem Messer oder in einem Fleischwolf zerkleinern und zusammen mit dem Paprikapulver auf das Zucchini-Carpaccio geben und servieren.



Zucchini-Carpaccio  
© Alba Vivancos

### Feigen-Mandelbrot

5 Röllchen

#### Zutaten

- 700 g getrocknete Feigen
- 250 g Mandeln
- 1 l Anis-Wasser
- 20 ml Anislikör
- 200 g Weizenmehl
- 50 g geschälte Hanfsamen

#### Zubereitung

- Die Feigen waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Feigenstücke und Mandeln durch den Fleischwolf drehen (alternativ Thermomix oder Küchenmaschine verwenden).
- Bei der Arbeit mit dem Fleischwolf löffelweise Aniswasser hinzufügen, damit die Maschine nicht verstopft. Das Aniswasser dient gleichzeitig als Konservierungsmittel für den Brot-Teig.
- Die Feigen-Mandel-Masse mit den Händen gut durchkneten. Ein paar Spritzer Anislikör hinzufügen, bis ein homogener Teig entsteht.
- Die geschälten Hanfsamen hinzugeben und noch einmal durchkneten.
- Das Weizenmehl in einer Pfanne eine Minute lang rösten.
- Den Teig zu Röllchen formen und mit dem gerösteten Mehl panieren. Es versiegelt das Brot und macht es länger haltbar.
- Das Feigen-Mandelbrot vor dem Verzehr etwa 24 Stunden ruhen lassen.



Feigen-Mandel-Brot  
© Alba Vivancos