

# GRÜNE SOSSE

mit Wildkräutern



## Du brauchst für 4 Portionen

100-150 g (Wild)Kräuter\*  
300 g (Soja-)Sauerrahm  
150 g Sahnejoghurt oder  
Soja-Joghurt  
2 EL Öl  
Salz  
Pfeffer

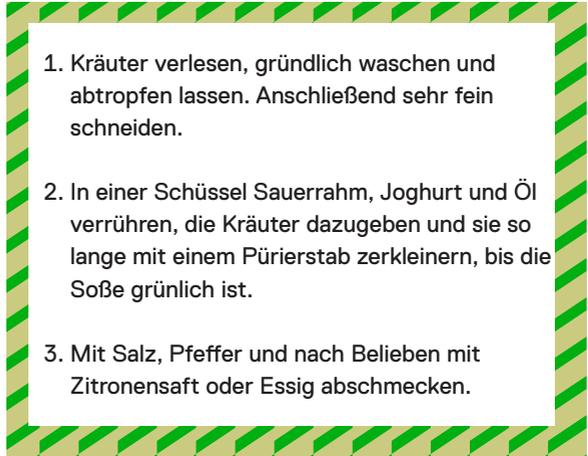
## Nach Belieben

1 EL Zitronensaft oder  
Apfelessig



TIPP ↘

Die Grüne Soße schmeckt besonders gut zu Pell- oder Bratkartoffeln (ca. 1,5 kg für 4 Portionen) und gekochten Eiern (1-2 pro Person). Auch zu gegrilltem Gemüse passt sie hervorragend.



1. Kräuter verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Anschließend sehr fein schneiden.
2. In einer Schüssel Sauerrahm, Joghurt und Öl verrühren, die Kräuter dazugeben und sie so lange mit einem Pürierstab zerkleinern, bis die Soße grünlich ist.
3. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Zitronensaft oder Essig abschmecken.

\* Traditionell werden für die Frankfurter Grüne Soße sieben Kräuter verwendet, nämlich Kerbel, Kresse, Schnittlauch, Sauerampfer, Petersilie, Pimpinelle und Borretsch.

Du kannst eine eigene Soßen-Variante mit Wildkräutern aus deiner Umgebung zubereiten, indem du einen Teil der Küchenkräuter durch wilde Kräuter ersetzt. Für die Grüne Wildkräutersoße eignen sich zum Beispiel Spitzwegerich, Gänseblümchen, Gundermann, Knoblauchrauke, Löwenzahn, Brennnessel und Giersch.