



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Grüne Soße

Grüne Soße gilt als eines der bekanntesten Gerichte aus Hessen. Angeblich war es Göthes Leibspeise. Der Ursprung der Soße geht wohl auf die Hugenotten zurück. Erste in Kochbüchern veröffentlichte Varianten finden sich in hessischen Kochbüchern um 1840. Es werden immer mehr als 5 verschiedenen Kräuter in die Soße gegeben – wobei es Unterschiede in den regionalen Zusammenstellungen gibt.

Die bekannteste Variante – die Frankfurter Grüne Soße – verwendet sieben Kräuter: Petersilie, Borretsch, Pimpernelle, Kresse, Kerbel, Schnittlauch und Sauerampfer. Aus dieser Zusammenstellung leitet sich ab, dass es sich um ein klassisches Frühlingsgericht handelt – da nur dann alle 7 Kräuter frisch und in verzehrfähiger Form zu haben sind. Meistens isst man zu der Soße hartgekochte Eier und/oder die ersten frisch geernteten Frühkartoffeln als Pellkartoffel.

Ich bin schlicht süchtig danach.  
Ich mache Varianten davon mit wechselnden Kräutern durch das ganze Jahr hindurch.

Dazu braucht es nicht mehr als frische Pellkartoffeln oder etwas schön krustiges Schwarzbrot.



Der Trick ist, die Kräuter wirklich, wirklich ganz fein zu hacken. Wenn man das nicht tut, wird es eher ein Kräuterquark. Nur wenn die Kräuter sehr fein gehackt sind, färbt sich die Soße wirklich grün. Oft liest man Rezepte, in denen die Soße sogar





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

püriert wird. Ich mache das nicht. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Kräuter auch bitter werden können. Und außerdem arbeite ich ja gerne mit den Händen. Ich hacke also. Wer aber die schnelle Variante mag: Kräuter mit dem Joghurt zusammen pürieren führt auch zum Ziel. Bitte aber eher mit Impuls-Stößen anstatt im Dauerbetrieb. Das wird schnell heiß und schadet eben dem Geschmack.

Die Originalsoße wird mit saurer Sahne gemacht. Es gibt heute verschiedene vegane Sour Creams oder Creme Fraiche Varianten im Handel. Ich mag am liebsten die Sour Creme von Soyananda. Aber das ist wie gesagt Geschmackssache. Es funktioniert gut mit ungesüßtem Sojajoghurt und dann noch etwas Zitronensaft.

### Zutaten

Kräuter der Wahl, mindestens 5, mindestens 300g

500g vegane Sour Cream oder Sojajoghurt

1 EL mittelscharfer Senf

Ggf. etwas Zitronensaft

Salz, Pfeffer

1. Die Kräuter sehr fein hacken.
2. Mit der Sour Cream und dem Senf mischen.
3. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Zitronensaft abschmecken.

