

## Frankfurter Grüne Soße

mit Kartoffeln und Tofu



30-40min



2 Personen

Diese kalte Kräutersauce ist ein richtiges Traditionsgericht der hessischen Küche! Die umgangssprachliche "Grie Soß" besteht aus einer Mischung aus mehreren Kräutern, nämlich Borretsch, Kerbel, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Dazu reicht man Salzkartoffeln und hartgekochte Eier. Bei uns kannst du dir dazu noch leckeren Räuchertofu anbraten!

- Saure Sahne <sup>7</sup>
- Tofu, geräuchert <sup>1,6</sup>
- Kartoffeln, festkochend
- Joghurt <sup>7</sup>
- Zitrone, unbehandelt

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Pfanne
- Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb
- Sparschäler
- Stabmixer mit hohem Gefäß

**Allergene**  
Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7).  
Kann Spuren von anderen Allergenen  
enthalten.

Energie 640kcal, Fett 21.6g,  
Kohlenhydrate 71.4g, Eiweiß 32.1g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** aufsetzen. Die **Kartoffeln** ggf. mit einem Sparschäler schälen und halbieren. Sobald das Wasser kocht, die **Kartoffeln** für ca. 15-20Min. kochen, bis sie gar sind. Dann abgießen und warm stellen.



Inzwischen die **Kräuter** samt Stängel grob hacken. Die Schale der **Zitrone** abreiben und halbieren. Eine Hälfte entsaften, die andere in Spalten schneiden.



Die **Kräuter** mit der **sauren Sahne, Joghurt** und nach Geschmack 1-2TL **Zitronenabrieb** in ein hohes Gefäß oder in einen Topf geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1-2TL **Zitronensaft** abschmecken.



Den **Tofu** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 1-2EL Pflanzenöl erhitzen und die **Tofuscheiben** von jeder Seite ca. 2-3Min. anbraten.



Wer Eier da hat, kann einen kleinen kleinen Topf mit ausreichend Wasser für die Eier aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, die Eier ca. 5-7Min kochen. Kalt abschrecken, Eier schälen und halbieren oder vierteln.



Zum Schluss die **Kartoffeln** mit der **Sauce**, **Zitronenspalten**, **Tofu** und ggfs. den Eierhälften servieren.