

Frankfurter Grüne Soße

mit Kartoffeln und Tofu



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- Saure Sahne ⁷
- geräucherte Tofu ^{1,6}
- Joghurt ⁷
- Zitrone, unbehandelt
- festkochende Kartoffeln

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 590kcal, Fett 17.7g,
Kohlenhydrate 69.4g, Eiweiß 30.8g



1. Kartoffeln kochen

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.



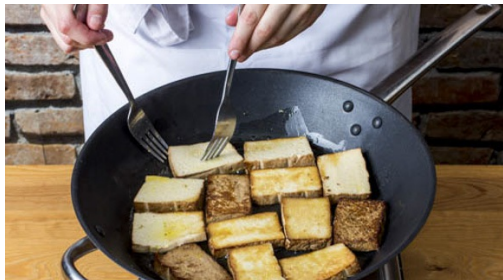
2. Kräuter hacken

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



3. Sauce mischen

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



4. Tofu braten

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.



5. Optional: Eier kochen

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.



6. Anrichten

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