



## Vegane Grüne Soße

mit Kartoffeln und Bohnensalat



40-50min



2 Personen

Die Frankfurter haben ihrer berühmten Grünen Soße sogar ein Denkmal spendiert – sieben kleine Gewächshäuser symbolisieren die traditionellen sieben Kräuter. Doch es gibt unzählige Varianten des Klassikers: mit anderen Kräutern, mit Ei, ohne Ei, mit Mayo, ohne Mayo usw. Und bei uns: eine vegane Version begleitet von knusprigen Ofenkartoffeln und einem Tomaten-Bohnen-Salat mit Sonnenblumenkernen!



- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 20g frischer Kerbel,  
Schnittlauch, Petersilie &  
Sauerampfer
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf

10

- 1 Packung Sojasahne <sup>6</sup>
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Päckchen  
Sonnenblumenkerne
- 1 Packung Kirschtomaten

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 649kcal, Fett 37.1g,  
Kohlenhydrate 70.2g, Eiweiß 14.4g



#### 4. Grüne Soße mischen

## 2. Kartoffeln backen

## 5. Bohnen kochen

### 3. Kräuter schneiden

## 6. Salat abschmecken

Die **Tomaten** halbieren und mit 2TL Olivenöl, 1TL Essig sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker mischen. Die **Sonnenblumenkerne** und die **Bohnen** untermengen. **Tipp:** Wer mag, kann den gebackenen **Knoblauch** ohne Schale mit einer Gabel zerdrücken und ebenfalls untermischen. Die gerösteten **Kartoffeln** mit dem **Tomaten-Bohnen-Salat** und der **Grünen Soße** servieren.