



## 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!

## Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 20g frischer Kerbel, Schnittlauch, Petersilie & Sauerampfer
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf<sup>10</sup>
- 1 Packung Sojasahne<sup>6</sup>
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Päckchen Sonnenblumenkerne
- 1 Packung Kirschtomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

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



### 1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** am besten mit einer Küchenreibe in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch samt Schale** mit der flachen Seite einer großen Messerklinge platt drücken.



### 4. Grüne Soße mischen

Die **Kräuter** mit dem **Senf**, dem **Zitronenabrieb**, dem **Zitronensaft** und der **1/2 der Sojasahne** verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und ggf. mit mehr **Sojasahne** verdünnen.



### 2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 2-3EL Olivenöl sowie dem **Gulaschgewürz nach Geschmack** vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 25-35Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** knusprig sind. Die **Kartoffeln** nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



### 5. Bohnen kochen

Die **Sonnenblumenkerne** in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett ca. 2Min. anrösten. Zum Abkühlen aus dem Topf nehmen. In demselben Topf ausreichend Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** entfernen, die **Bohnen** halbieren und in das kochende Wasser geben. Abgedeckt 5-6Min. kochen, bis die **Bohnen** bissfest sind. In ein Sieb abgießen.



### 3. Kräuter schneiden

Die **Kräuter samt Stängeln** fein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



### 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.