



Vegane Grüne Soße

mit Kartoffeln und Bohnensalat



40-50min



3-4 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

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Gulaschgewürz
- 40g frischer Kerbel, Schnittlauch, Petersilie & Sauerampfer
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf¹⁰
- 1 Packung Sojasahne⁶
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Packung 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

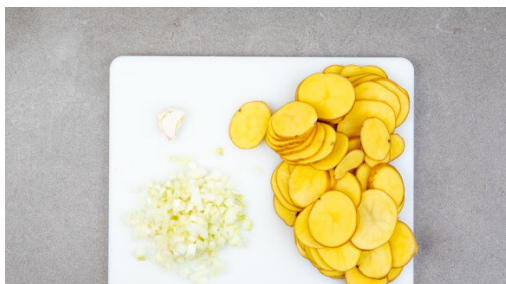
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

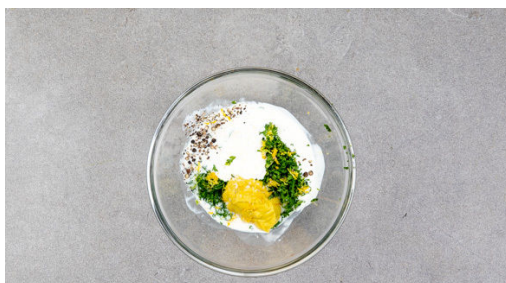
Nährwertangaben pro Portion

Energie 532kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 62.3g, Eiweiß 11.5g



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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch samt Schale** mit der flachen Seite einer großen Messerklinge platt drücken.



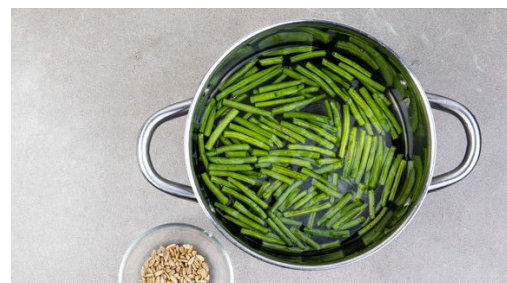
4. Grüne Soße mischen

Die **Kräuter** mit dem **Senf**, dem **Zitronenabrieb**, dem **Zitronensaft** und der **Sojasahne** verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



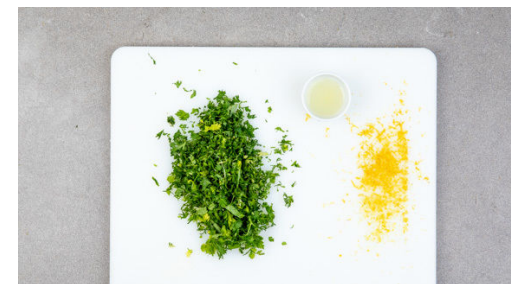
2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 3-4EL 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.



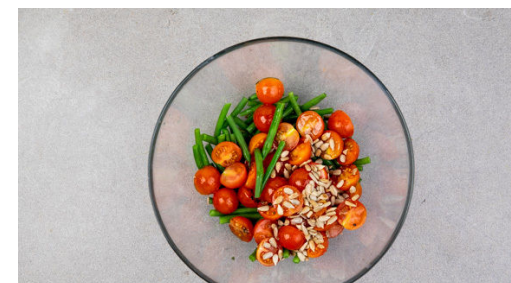
5. Bohnen kochen

Die **Sonnenblumenkerne** in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett ca. 2Min. rösten. 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 2EL Olivenöl, 1EL 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.