

## Frankfurter Grüne Soße („Grie Soß“)



### ZUTATEN (4 Portionen):

- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Estragon
- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund Pimpinelle
- 1 Bund Sauerampfer
- 1 Bund Borretsch
- 1 Kästchen Kresse
- 1 Bund Liebstöckel
- 1 Bund Zitronenmelisse
- 2 Zwiebeln
- 4 Eier, hartgekocht
- 1 EL Essig
- 5 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 1/4 Liter Schmand oder Saure Sahne
- 100 g Joghurt
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer

Alle Kräuter (ca. 300 g) verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Zusammen mit den abgezogenen Zwiebeln recht fein wiegen oder hacken und in eine große Schüssel geben. Mit Essig, Öl, Schmand (oder Saure Sahne) und Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt an einem kühlen Ort mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Danach die hartgekochten Eier grob hacken und unterrühren. Nochmals mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zucker abschmecken, etwa 15 Minuten durchziehen lassen und zu Pellkartoffeln servieren.

### Pro Portion:

400 kcal (1674 kJ), 12,4 g E g Eiweiß, 35,5 g Fett, 7,9 g Kohlenhydrate (0,7 BE)



*Dieses Rezept wurde in Kooperation mit Gourmet-Koch Klaus Breinig entwickelt: „Als Profikoch kann ich nur ein gutes Gericht kochen, wenn die Grundlagen eine hohe Qualität haben. Deswegen lege ich viel Wert auf sehr gute Zutaten und deswegen greife ich zu Bio-Produkten. Meine Gerichte überzeugen dann durch ihren guten Geschmack und durch ihre köstlichen Farben. Die Sinne werden angesprochen und es macht Spaß zu essen.“*

**Regional Genießen:** Grüne Soße ist eine Frankfurter Spezialität, die zu gekochtem Fleisch oder Fisch, kaltem Braten, Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln gereicht wird. Schon Goethe liebte diesen Klassiker aus der hessischen Küche. Traditionell gehören in die Grüne Soße mindestens sieben Kräuter: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Das Mischungsverhältnis ist beliebig. In Frankfurt werden im Frühling und Sommer die Kräuter fertig gemischt und in Rollen aus weißem Papier gewickelt angeboten. Einige Gärtnerbetriebe haben sich im „Verein zum Schutz der Frankfurter Grünen Soße“ zusammengeschlossen und bei der Europäischen Union einen Schutz der Ursprungsbezeichnung beantragt. Seit 2007 gibt es in Frankfurt-Oberrad auch ein Denkmal für die Grüne Soße: Sieben kleine grüne Gewächshäuser aus Plexiglas.